2. పతంజలి యోగ దర్శనము

రెండవ పాదము – సాధన పాదము



ప్రవచన కర్త

డా. శ్రీ కుప్పా విశ్వనాథ శర్మ గారు

సంకలనము

వేలూరి అన్నప్ప శాస్త్రి

విశ్లేషకులు

ప్రొఫెసర్ శ్రీ కుప్పా విశ్వనాథ శర్మగారు



గురుదేవులకు వందనములతో

శ్రీ గురు ప్రార్థన

గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః ।
గురుస్సాక్షాత్ పరం బ్రహ్మ తస్మై శ్రీగురవే నమః ॥

శ్రీనివాస ప్రార్థన

శ్రీవేంకటేశః శ్రీశ్రీనివాసః శ్రీలక్ష్మీపతిరనామయః ।
అమృతాంశో జగద్వంద్యః గోవిందశ్శాశ్వతః
ప్రభుః ॥

పతంజలి ప్రార్థన

యోగేన చిత్తస్య పదేన వాచాం, మలం శరీరస్య చ
వైద్యకేన ।

యోపాకరోత్తం ప్రవరం మునీనాం, పతంజలి
ప్రాంజలిరానతోస్మి ॥

నమో హిరణ్యగర్భాదిభ్యః, యోగ
విద్యాసంప్రదయకర్తృభ్యః ।
వంశర్షిభ్యః నమోమహాద్భ్యః, గురుభ్యః ॥

శ్రీకృష్ణ ప్రార్థన

వసుదేవసుతం దేవం, కంసచాణూర మర్దనమ్।
దేవకీ పరమానందం, కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్ ॥

అధ క్షమా ప్రార్థనా

యదక్షరపదభ్రష్టం మాత్రాహీనం చ యద్భవేత్ ।
తత్సర్వం క్షమ్యతాం దేవ నారాయణ నమోస్తుతే ॥

అధ భగవత్ సమర్పణమ్

కాయేన వాచా మనసేంద్రియైర్వా బుధ్యాత్మనావా ప్రకృతే స్వభావాత్ ।
కరోమి యద్యత్ సకలం పరస్మై నారాయణాయేతి సమర్పయామి ॥

అధ లోకక్షేమ ప్రార్ధనా

సర్వే భవంతు సుఖినః సర్వే సంతు నిరామయాః ।
సర్వే భద్రాణి పశ్యంతు మా కశ్చిత్ దుఃఖభాగ్భవేత్ ॥

అధ మంగళమ్

శ్రియః కంతాయ కళ్యాణ నిధయే నిధయేర్థినామ్ ।
శ్రీవేంకట నివాశాయ శ్రీనివాసాయ మంగళమ్ ॥

కృష్ణ నామ సంకీర్తన

కృష్ణం వందే జగద్గురుం । శ్రీ కృష్ణం వందే జగద్గురుం ।
కృష్ణం వందే జగద్గురుం । శ్రీ కృష్ణం వందే జగద్గురుం ।

1. తపస్స్వాధ్యాయేశ్వరప్రణిధానాని క్రియాయోగః

తపః స్వాధ్యాయః ఈశ్వర ప్రణిధానమ్ క్రియాయోగః – తపస్సు, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధానము ఈ మూడు కలిపి ఒక క్రియా యోగము.

తపస్సు – తపస్సుకు చాలా అర్థములు ఉన్నాయి. ముఖ్యముగా శరీరమును తపింపచేయుట, కష్టపెట్టి శరీరమును తన ఆధీనములోకి తెచ్చుకొనుట, సరైన దారిలోకి తెచ్చుకొనుట. **ఆర్యోక్తి** – "**కాయ క్లేశ లక్షణమ్ తపః**" – ఈ శరీరమును కష్టపెట్టి (ఉపవాసములు, నియమముల పాలనతో), ఆధీనములోకి తెచ్చుకునే సాధనము. ఇందులో శరీరము ప్రధానమైన సాధనము.

స్వాధ్యాయము – పవిత్రమైన మంత్రముల జపము, మోక్ష శాస్త్రములను అధ్యయనము చేయుట మొదలైన విద్య ప్రధానమైన సాధనము. ఇందులో వాఙ్మయము (నోరు, వాక్కు) ప్రధానమైన సాధనము.

ఈశ్వర ప్రణిధానము – మనము చేసే ప్రతి కర్మ కర్తృత్వమును మరియు దాని ఫలితము ఈశ్వరుడికి సమర్పించుట. ఇందులో మనస్సు ప్రధానమైన సాధనము. ఈ ఈశ్వర ప్రణిధానము గురించి మొదటి పాదములో 23 వ సూత్రములో కూడా వివరించబడినది.

క్రియాయోగః - పైన చెప్పిన ఈ మూడు సాధనములను కలిపితేనే క్రియా యోగము అంటారు.

ఈ క్రియా యోగములో త్రికరణములతో (శరీరము, వాక్కు, మనస్సు) చేసే క్రియలే యోగమునకు (చిత్త వృత్తి నిరోధమునకు) సాధనములు.

జీవుడు అనేక జన్మలలో, అనేక శరీరములను పొంది, ఆ యా శరీరములతో అనేక కర్మలు (అలవాట్లు, ప్రవర్తన మొదలైనవి) చేసి ఉంటాడు. ఆ చెడు కర్మల అనేక చెడు సంస్కారములు లేదా వాసనలు మనస్సులో ముద్రించబడి చిత్తములో నిల్వచేయబడి ఉంటాయి. ఈ సంస్కారములు ఎప్పుడైనా (దీనిని ఎవ్వరూ ఊహించలేరు, చెప్పలేరు) పైకి లేచి ప్రబలముగా మారవచ్చు. అందుచేత ఆ చెడు సంస్కారముల ప్రభావము తగ్గించాలంటే, సత్కర్మలు చేసుకొని, సత్కర్మల సంస్కారములను పెంచుకోవాలి. అప్పుడు మనస్సు కొంత పరిశుద్ధము అవుతుంది.

మానవుల మనస్సు మొత్తము కోరికలతో, కర్మ ఫలితముల అపేక్షలతో, నేను కర్తను అనే అహంకారముతో నిండిపోయి ఉంటుంది. వీటితో మనస్సు అల్లకల్లోలముగా ఉంటుంది. మనస్సులో చిత్త వృత్తి నిరోధము, ప్రశాంతత కలగాలంటే, ఈ అల్లకల్లోలములు తగ్గాలి. ఇవి తగ్గాలంటే, మనము

చేసే కర్మల కర్తృత్వ భావన, కర్మల ఫలితములను ఈశ్వరుడికి సమర్పించుకోవాలి.

వేదమాత - "ఏతత్ ఖలువా మహ తపః ఇత్యాహుహు, యత్ స్వమ్ దదాతి" తపస్సులలో అన్నింటికంటే అతి కష్టమైన తపస్సు - తనకున్న సంపదను ఇతరులకు దానము చేయుట. ఇది శరీరమును, మనస్సుని పూర్తిగా పిండేస్తుంది. ప్రాణములైనా ఇస్తారేమో కాని, తనదైన సంపదలను (నాది అనే భావన) దానము చేయాలంటే మాత్రము చేయలేరు.

భగవద్గీత – 17-14 – "దేవద్విజగురుప్రాజ్ఞపూజనం శౌచ మార్జవమ్ । బ్రహ్మచర్య మహింసా చ శారీరం తప ఉచ్యతే" – దేవతలను, బ్రాహ్మణులను, గురువులను, తల్లితండ్రులను, పెద్దలను పూజించుట, శారీరక, మానసిక శౌచము, సరళత్వము (నిజాయతీ), బ్రహ్మచర్యము, అహింస మొదలైనవి శరీరమునకు సంబంధమైన తపస్సు.

భగవద్గీత – 17-15 – "అనుద్వేగకరం వాక్యం సత్యం ప్రియహితం చ యత్ । స్వాధ్యాయాభ్యసనం చైవ వాఙ్మయం తప ఉచ్యతే" – ఉద్రేకము కలిగించని వాక్యములు, సత్యము, ప్రియముగా, ఇతరులకు మేలు చేసేవి

మాట్లాడాలి. వేదం వాఙ్మయమును, మాత్రములను క్రమబద్ధముగా ఉచ్చరించుట మొదలైనవి వాక్కుకు సంబంధించిన తపస్సు.

భగవద్గీత – 17-16 – "మనః ప్రసాదః సౌమ్యత్వం మౌన మాత్మవినిగ్రః । భావసంశుద్ధి రిత్యేత త్తపో మానస ముచ్యతే" – మనస్సును ప్రసన్నముగా ఉంచుకొనుట, తృప్తి, నిజాయితీ, మౌనము, మనస్సును నిగ్రహము, పవిత్రమైన, పరిశుభ్రమైన భావములు (కర్మలను, కర్తృత్వ భావములను, అహంకారమును, కర్మ ఫలములను ఈశ్వరుడికి సమర్పించుట ద్వారా భావములు పరిశుద్ధము అవుతాయి) మొదలైనవి మనస్సుకు సంబంధించిన తపస్సు.

భగవద్గీత – 11-55 – "మత్కర్మకృ న్మత్పరమో మద్భక్తః సఙ్గవర్జితః । నిర్వైరః సర్వభూతేషు య స్స మామేతి పాణ్డవ" – ప్రియమైన అర్జునా । నా కోసము (ఈశ్వరుడే కర్త అనే భావనతో, ఈశ్వరార్పణ బుద్ధితో) కర్మలు చేయువారు, నన్నే పరమాత్మగా భావించువారు, నా యందు నిర్మలమైన భక్తి కలవారు, కామ్య (కోరికలతో) కర్మలను చేయనివారు, అన్ని జీవుల యందు శతృత్వ భావన లేనివారు నన్ను తప్పక పొందుదురు.

2. సమాధిభావనార్థః క్లేశతనుకరణార్థశ్చ

సమాధి భావనార్థః – తపస్సు, స్వాధ్యాయము మరియు ఈశ్వర ప్రణిధానము అనే ఈ మూడు అంశములు కలిసిన క్రియా యోగము యొక్క ఫలితము మనస్సులోని మలినములను (చెడ్డ సంస్కారములను, దోషములను) శుద్ధము చేసి, సమాధి స్థితి (చిత్త వృత్తి నిరోధము) పొందుటకు తోడ్పడుతుంది.

ఈ క్రియా యోగమును, యోగ సాధన ప్రారంభించినవారు, సమాధి స్థితిని పొంది తిరిగి సమాధి స్థితి నుండి బయటకు వచ్చినవారు (క్రిందకు జారినవారు) అందరూ చేసుకోవలసిన సాధన.

క్లేశ తనుకరణార్థశ్చ – ఈ క్రియా యోగము క్లేశముల (మనస్సులోని కష్టములు - 1. అవిద్య, 2 అస్మిత, 3. రాగము, 4. ద్వేషము, 5 అభినివేశము) ప్రభావమును తగ్గించి, యోగ సాధన ముందుకు సాగుటకు తోడ్పడుతుంది.

తపస్సు – తపస్సు యొక్క ప్రభావముతో మానవుల అంతఃకరణములో ఉన్న చిత్తములో నిల్వచేయబడిన కర్మ సంస్కారములను, అడ్డుకుంటుంది, నిర్మూలిస్తుంది. అప్పుడు ఆ సంస్కారముల ప్రభావము తగ్గి, కర్మలు చేసే స్వభావము తగ్గించి, సమాధి స్థితికి దగ్గరగా తీసుకెళ్లుతుంది.

స్వాధ్యాయము – పవిత్రమైన మంత్ర జపము,మోక్ష శాస్త్రముల అధ్యాయముతో మనస్సులో పుట్టే కొత్త సంకల్పములను, కొత్త రాగ ద్వేషములను తగ్గించి, సమాధి స్థితికి దగ్గరగా తీసుకెళ్లుతుంది.

ఈశ్వర ప్రణిధానము – ఈ సాధన అవిద్యకు, అస్మితకు, అభినివేశమునకు వ్యతిరేకముగా పనిచేస్తుంది. సత్కర్మలు, ఈశ్వరార్పణ బుద్ధి "**నేను**", "**నాది**" అనే భ్రమను తప్పకుండా అడ్డుకొని, వాటి ప్రభావములను తగ్గించి, సమాధి స్థితికి దగ్గరగా తీసుకెళ్లుతుంది.

ఈ క్రియా యోగముతో క్లేశముల ప్రభావము తగ్గుతుందే కాని, పూర్తిగా నాశనము కావు. ఈ క్లేశములో ప్రధానమైన "**అవిద్య**" ("**నేను**") పూర్తిగా నాశనము కావాలంటే, సమాధి స్థితికి ముందు ఉండే "**ప్రజ్ఞ**" (జ్ఞానము) కలగాలి. ఈ "**ప్రజ్ఞ**" (జ్ఞానము) అనే జ్ఞానాగ్నిలో అవిద్య పూర్తిగా నాశనము అవుతుంది. అవిద్య పూర్తిగా నాశనము కావాలంటే "**ప్రజ్ఞ**" (జ్ఞానము) తప్ప మరొక దారి లేనేలేదు. అలాగే క్రియలు, కర్తృత్వ భావన ("**నాది**") పూర్తిగా నాశనము కావాలంటే, సమాధి స్థితి తప్ప మరొక దారి లేనేలేదు. క్రియా యోగము ద్వారా క్లేశముల ప్రభావము తగ్గుతూ ఉంటుంది. అప్పుడు యోగ సాధన ముందుకు సాగుతూ ఉంటుంది. అప్పుడు యోగ సాధన పెరుగుతూ ప్రజ్ఞ,

సమాధి స్థితి కలిగినప్పుడు ఈ అవిద్య ("**నేను**"), క్రియలు, కర్తృత్వ భావన ("**నాది**") పూర్తిగా నాశనము అవుతాయి.

<u>ఉదాహరణ:</u>

ఒక అడవిలో ఒక పెద్ద విష వృక్షము ఉంది. ఈ వృక్షము యొక్క కొమ్మలు, ఊడలు విస్తారముగా బాగా పెరిగింది. ఈ వృక్షము నుండి వీచే గాలి, ఆకులు, పళ్ళు అన్నీ జీవులకు రోగము లేదా మృతి కలిగిస్తుంది. ఆ చెట్టు యొక్క పళ్ళు మరియు బీజములు క్రింద నేలలో పడి, ఆ బీజముల నుండి కొత్త, కొత్త విషపు మొలకలు పుడుతూ, అవి చిన్న, చిన్న విషపు చెట్లుగా పెరుగుతూ ఉన్నాయి. ఈ విష వృక్షము యొక్క చెడు ఫలితములను పూర్తిగా ఆపాలంటే, అంత పెద్ద పచ్చిగా ఉన్న వృక్షము ఒకే సారి కాలదు కాబట్టి, ముందు దాని కొమ్మలు, ఊడలు, కాండము, కూకటి వేళ్ళు, దాని చుట్టూ పెరిగిన చిన్న, చిన్న మొలకలు, చెట్లు నరికి, వాటిని ఎండబెట్టి, అవి ఎండిన తరువాత, అవి మళ్ళీ చిగిరించకుండా వాటికి మరియు అక్కడ క్రింద పడ్డ విత్తనములకు నిప్పు పెట్టి తగలబెట్టితే అప్పుడు ఆ విష వృక్షము యొక్క చెడ్డ ఫలితములను పూర్తిగా ఆపవచ్చు.

అలాగే జీవుడు అనుభవిస్తున్న అన్ని కష్టములకు మూల కారణమైన ఈ క్లేశములు అనబడే

ఈ మహా చెడ్డ వృక్షమునకు ఒకేసారి వినాశనము జరగదు. అందుచేత ముందు ఆ వృక్షము యొక్క కొమ్మలు నరికి ఎండబెట్టినట్లు, ఈ క్రియా యోగము సాధన ద్వారా క్లేశముల ప్రభావము తగ్గించి, యోగ సాధన ముందుకు కొనసాగి, సాధన ఉన్నత స్థితికి వెళ్ళగా, ఎండిన కొమ్మలను, బీజములను నిప్పు పెట్టి కాల్చినట్లు, అప్పుడు కలిగే ప్రజ్ఞ (జ్ఞానము) యొక్క జ్ఞానాగ్నితో, ప్రభావము తగ్గిన క్లేశములు దగ్ధమగును. అప్పుడు ఆ క్లేశములు మళ్ళీ చిగుర్చకుండా జాగ్రత్త పడాలి.

3. అవిద్యాఽస్మితారాగద్వేషాభినివేశాః పంచక్లేశాః

అవిద్య అస్మిత రాగ ద్వేష అభినివేశాః పంచక్లేశాః – మానవుల మనస్సులోని కష్టములకు పరమ మూల కారణములు - **1. అవిద్య, 2 అస్మిత, 3. రాగము, 4. ద్వేషము, 5. అభినివేశము** అనే పంచ క్లేశములు.

1. అవిద్య – అజ్ఞానము – ఉన్న దానిని ఉన్నట్లు తెలియనీయకుండా, ఉన్నది లేనట్లు, ఉన్న దానిని మరొక రకముగా, లేనిది ఉన్నట్లు తెలియచేయుట అవిద్య యొక్క లక్షణము. శాశ్వతమైన వాటిని అశాశ్వతముగా, అశాశ్వతమైన వాటిని శాశ్వతముగా, మంచివి కానివి మంచిగా, కష్టములను లేదా దుఃఖములను సుఖములుగా, సుఖములను

కష్టములుగా భ్రమలను కలిగిస్తుంది. **"అనాత్మని ఆత్మ భ్రమః"** – **"నేను"** కాని ఈ శరీరమును **"నేను"** అనే భ్రమ కలిగిస్తుంది. ఈ శరీరము "**నేను**" అనే భావము మరియు భ్రమను కలిగించేది ఈ అవిద్యే. ఈ అవిద్య మానవులను ఎన్నో కష్టములకు గురిచేస్తుంది. ఈ ముఖ్య క్లేశము ఈ క్రింద నాలుగు క్లేశములను కలిగించుటకు మూల కారణము.

2. అస్మిత = స్థితి – జీవాత్మ (పురుషుడు) మరియు మనస్సు కలగలిసిపోయిన స్థితి. "**నేను**" ఉన్నాను అనే భావము కలుగుతుంది. "**నేను**" కు సంబంధించినది.

3. రాగము – కోరికలు, ప్రీతి కలుగుట.

4. ద్వేషము – కోరిక తీరకపోతే కలిగే శత్రుత్వము, పగ.

5. అభినివేశము – "**నేను**" లేదా "**నేనే**" బాగుండాలి అనే భావన. మొండి పట్టుదల, గర్వము. "**నేను**" కు సంబంధించినది.

ఈ 2 నుండి 5 వరకు చెప్పిన నాలుగు క్లేశములకు పరమ మూల కారణము **అవిద్య**. ఎప్పుడైతే స్వచ్ఛముగా, స్వతంత్రముగా ఉండే పురుషుడిని (ఆత్మని) ఈ అవిద్య ఆవరిస్తుందో, అప్పుడు ఈ పురుషుడు త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి (సత్త్వ,

రజో, తమో గుణముల) ఆధీనములోకి, వశము లోనికి వెళ్ళిపోతాడు. అప్పుడు ఈ పురుషుడు ఈ క్లేశముల ప్రభావముతో పూర్వ జన్మలలో చేసుకున్న కర్మ ఫలములను అనుసరించి ఈ త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి తన సృష్టిని ప్రారంభిస్తుంది. ఈ క్లేశములు పురుషుడిలో ఉన్నంత కాలము, ప్రకృతిలో నిరంతరము మార్పులు చెలరేగుతూనే ఉంటాయి. ఆ మార్పులతో, పురుషుడికి కావలసిన భోగములను అందిస్తూ ఉంటుంది. పురుషుడిలో ఈ క్లేశముల ప్రభావముతో కోరికలు, ద్వేషము పుట్టినప్పుడు, ఆ కోరికలు, ద్వేషము తీర్చుకుందుకు, ఈ గుణములు కొన్ని క్రియలను చేయిస్తుంది. పురుషుడిలో రాగ, ద్వేషములు ఉన్నంత కాలము, పురుషుడితో ఏదో ఒక కర్మను చేయిస్తూనే ఉంటుంది. ఈ కర్మలు చేస్తున్నంత కాలము, ఆ పురుషుడు ఆ కర్మల ఫలితములను (సుఖము లేదా దుఃఖము) అనుభవించి తీరాలి. అప్పుడు సుఖము మీద రాగమును, దుఃఖము మీద ద్వేషమును పెంచుకుంటూ, క్లేశములను మరింత బలపరచుకుంటూ, మరలా కర్మలు చేస్తూ ఈ చక్రము ఆగకుండా నిరంతరము తిరుగుతూ ఉంటుంది. క్లేశములు బలపడుతూ ఉంటే, పురుషుడి మీద ప్రకృతి యొక్క ఆధిపత్యము కూడా బలపడుతూ ఉంటుంది.

ఈ చక్రము కొంతసేపైనా ఆగాలి అంటే, క్లేశముల ప్రభావము తగ్గాలి. క్లేశముల ప్రభావము తగ్గితే, కర్మలు,

కర్మ ఫలములు తగ్గుతాయి. అప్పుడు సుఖ దుఃఖములు (రాగ ద్వేషములు) కూడా తగ్గుతాయి. ఈ క్లేశములు తగ్గాలంటే (2 వ సూత్రము), క్రియా యోగము (1 వ సూత్రము) సాధనముగా ఉపయోగపడుతుంది.

4. అవిద్యాక్షేత్రముత్తరేషాం ప్రసుప్తతనువిచ్ఛిన్నోదారాణామ్

అవిద్యా క్షేత్రము ఉత్తరేషాం - అవిద్య మిగిలిన నాలుగు క్లేశములను (అస్మిత, రాగము, ద్వేషము, అభినివేశము) పుట్టించే జన్మ భూమి (క్షేత్రము). అవిద్య – నేను కాని ఈ శరీరమును "**నేను**" అనే భావన ఉంటేనే మిగిలిన నాలుగు క్లేశములు కలుగుతాయి. అవిద్య లేకపోతే మిగిలిన క్లేశములు పుట్టవు. అవిద్య మానవుల కష్టములకు పరమ మూలము. ఈ అవిద్య ఆత్మ తత్త్వ జ్ఞానముతో మాత్రమే నశించును. దీపము వెలిగించినప్పుడు చీకటి పోవునట్లు, జ్ఞానాగ్నిలో అవిద్య దగ్ధమగును. అవిద్య యొక్క దుష్ప్రభావముల గురించి ఎన్నో ఉపనిషత్తులలో విస్తారముగా ఉంది. ఉపనిషత్తుల ముఖ్య ఉద్దేశ్యము ఈ అవిద్యను తొలగించటమే.

ముండకోపనిషత్ – 1-2-8 మరియు కఠోపనిషత్ 1-2-5 – "అవిద్యాయా మన్తరే వర్తమానాః స్వయం ధీరాః పండితంమన్యమానాః। జఙ్ఘన్యమానాః పరియన్తి మూఢా అన్ధేనైవ

నీయమానా యథాన్ధాః" – జీవులలో అవిద్య పనిచేయుటము ప్రారంభిస్తే, "నేను చాలా గొప్ప పండితుడిని, నాకు తెలియనిది ఏదీ లేదు, నా అంత తెలివైన వాళ్ళు, గొప్పవాళ్లు మరెవ్వరూ లేరు" అని చెప్పుకుంటారు. కాని అసలు తత్త్వ జ్ఞానము విషయము చెప్పాలంటే, ఇటు, అటు తిరుగుతూ, ఇంకేవో చెప్పుతూ, ఏమీ తెలియని స్థితికి దిగజారిపోతారు. ఒక గుడ్డివాడికి, మరొక గుడ్డివాడు దారి చూపిస్తున్నట్లు, ఏమి చెప్పుతున్నారో అని వాళ్లకే తెలియని పరిస్థితులలో ఉంటారు. ఇది అవిద్య యొక్క మహాత్మ్యము.

ఛాందోగ్యోపనిషత్ – 8-3-2 – "సత్యాః కామా అనృతాపిధానా హిరణ్యనిధిం నిహిత మక్షేత్రజ్ఞా ఉపర్యుపరి సంచరన్తో న విన్దేయు రేవ మే వేమా స్సర్వాః ప్రజా అహరహ ర్గచ్ఛన్త్య ఏత బ్రహ్మలోకం నవిన్ద న్త్యనృతేన హి ప్రత్యూఢాః" – ఈ అవిద్య కారణముగా వారిలోనే ఉన్న గొప్ప సంపదను, వారి హృదయాంతరాళములలో ఉండే గొప్ప ఆనంద సముద్రమును పొందనీయకుండా చేస్తోంది. ఎలాగైతే, పూర్వీకులు (తాత ముత్తాతలు) భూమిలో పాతి పెట్టిన వజ్ర, వైఢూర్యముల లంకె బిందెల పాతరలను, వారి మనవలు ఆ లంకె బిందెలు ఉన్న భూమి పైనే ఇటూ, అటూ తిరుగుతూ, ఆ లంకె బిందెలను ఎక్కడ పాతిపెట్టారో తెలుసుకోలేక, మాకు మా తాత ముత్తాతలు

ఏ సంపద ఇవ్వలేదు అని బాధ పడునట్లు, తన స్వస్వరూపమైన, ఆనంద సముద్రమైన పరమాత్మ అనే పాతర హృదయములోనే దాగి ఉండగా, దానిని తెలుసుకోలేక, అవిద్య మహాత్మ్యమునకు లోబడి, పరమాత్మ బయట ఎక్కడో ఉన్నాడని వెతుకుతూ, పడరాని కష్టములను పడుతున్నారు. ఇది కేవలము అవిద్య యొక్క మహాత్మ్యము మాత్రమే. అవిద్య ఏమైనా చేయగలదు.

ప్రసుప్త తను విచ్ఛిన్న ఉదారాణామ్ - అస్మిత, రాగము, ద్వేషము, అభినివేశము అనే ఈ నాలుగు క్లేశములు, ఒక్కొక్కటీ నాలుగు రకములుగా ఉంటాయి. అవి – **1. ప్రసుప్తములు, 2. తనువులు, 3. విచ్ఛిన్నాలు, 4. ఉదారాలు**.

1. ప్రసుప్తములు – ఈ అవస్థలో ఉన్న క్లేశములు, ప్రభావము చూపిస్తున్నట్లు కనిపించకుండా, నిద్రాణ స్థితిలో (నిద్రపోతునట్లు, బూడిద కప్పిన నిప్పులాగ,) సంస్కార రూపములో పడుకొని ఉంటూ, సరైన ఆలంబనము, ఆధారము, అవకాశము దొరికినప్పుడు హఠాత్తుగా పైకి లేచి దాని ప్రభావము చూపిస్తుంది.

<u>ఉదాహరణ:</u>

ప్రసుప్త దశలో ఉన్న రాగము లేదా ద్వేషము ఉన్నట్లుగా కూడా వారికే తెలియదు. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైన దశ. రాగము లేదా ద్వేషము క్లేశములు

ఉన్నాయి అని తెలిస్తే దాని ప్రభావమును అరికట్టుటకు ఏదో ఒక సాధన చేయవచ్చు. ఈ క్లేశములు లేనట్లు అనిపిస్తూ, ఒకేసారి విపరీతమైన ప్రభావము కలిగిస్తే సాధారణ మానవులు దానిని అనుభవించటమే తప్ప వేరే దారిలేదు. దీనిని తెలుకుకొనుటకు తత్త్వ జ్ఞానము తప్ప వేరే మార్గము లేదు. జ్ఞానాగ్ని మాత్రమే ఈ దశలో ఉన్న క్లేశములను దగ్ధము చేయగలదు.

రాజర్షిగా ఉన్న విశ్వామిత్ర మహర్షి, బ్రహ్మర్షి వశిష్ట మహర్షిలాగ తాను కూడా బ్రహ్మర్షి అవ్వాలని, రాజ్యము, సంపదలు, భోగములు అన్నీ వదిలేసి, ఘోరమైన తపస్సు మొదలుపెట్టారు. ఈయన తపస్సును పరీక్షించుటకు, ఇంద్రుడు అప్సరస మేనకను పంపాడు. ఆ మేనక సౌందర్యమును చూసి, అన్నీ వదులుకొని అంత గొప్ప తపస్సు చేస్తున్న విశ్వామిత్ర మహర్షిలో, ప్రసుప్త దశలో నిద్రపోతున్న ఉన్న రాగము (ప్రేమ, ప్రీతి) ఒకేసారి విజృంభించి పైకి లేచి, దాని ప్రభావము చూపగా, అంతటి గొప్ప తపస్వి అయిన విశ్వామిత్రుడు కూడా ఆ ప్రభావమునకు లోబడి, మేనక మోహములో పడి, పదివేల సంవత్సరముల వరకూ ఆ మోహములో నుండి బయటకు రాలేకపోయారు. ఆ తరువాత తన తప్పును తెలుసుకొని, ఆ ప్రసుప్త దశలో ఉన్న రాగమును తెలుసుకొని, దాని నుండి బయటకు వచ్చి, తన తపస్సుని సాగించి బ్రహ్మర్షి అయ్యారు.

2. తనువులు – శాస్త్రీయముగా ఈ క్లేశములకు ప్రతిపక్ష భావనతో తగ్గించుకునే సాధన చేస్తే (అధర్మమైన విషయముల మీద రాగము ఉండకూడదు, ధర్మమైన విషయముల మీద ద్వేషము ఉండకూడదు మొదలైన విధముగా), ఈ అవస్థలో ఉన్న క్లేశముల బలము, ప్రభావము తగ్గిపోయి, చిక్కిపోయి ఉంటాయి. అప్పుడు యోగ సాధన కొనసాగించుకోవచ్చును.

3. విచ్ఛిన్నాలు – ఈ అవస్థలో ఉన్న క్లేశములు, ఒక రకమైన క్లేశము ప్రభావము ఉన్నప్పుడు మరొక రకమైన క్లేశము యొక్క ప్రభావము తెలియదు. ఇవి ఒక్కొక్కటీ మార్చి, మార్చి ప్రభావము కలిగిస్తూ ఉంటాయి, ఒక వస్తువుమీద రాగము ఉన్నప్పుడు, మరొక వస్తువు మీద ద్వేషము ఉన్నట్లు తెలియదు. ఒకసారి ఒకరి మీద ద్వేషము ఏర్పడినప్పుడు, అంతవరకు వారిమీద ఉన్న రాగము ఎలా మాయమైయిందో కూడా తెలియదు. ఆ, యా సందర్భముల బట్టి ఆ, యా క్లేశములు ప్రభావము విడివిడిగా బయట పడతాయి.

4. ఉదారాలు - ఈ అవస్థలో ఉన్న క్లేశములు, బాగా స్థూలముగా, ఎక్కువగా పైకి స్పష్టముగా తెలిసేలా ఉంటాయి.

రోగముతో డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళితే, ఆ రోగిని పరీక్షించి, ఏ విధమైన రోగమునకు ఏ మందు ఇవ్వాలో నిర్ణయించినట్లు, ఏ అవస్థలో ఉన్న క్లేశము యొక్క ప్రభావము తగ్గించుకుందుకు, ఏ విధమైన సాధన చేయాలో స్పష్టముగా తెలుసుకుందుకు ఈ వివరములు కూడా తెలుసుకోవాలి. ఈ క్లేశమును తగ్గించుకుందుకు క్రియా యోగము (1 వ సూత్రము – తపస్సు, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధానము) సాధన చేసుకోవాలి. ఈ క్లేశములను తత్త్వ జ్ఞానము మాత్రమే పూర్తిగా నాశనము చేయగలదు.

5. అనిత్యాశుచి దుఃఖానాత్మసు నిత్యశుచీ సుఖాఽత్మ ఖ్యాతిరవిద్యా

అనిత్య అశుచి దుఃఖ అనాత్మసు నిత్య శుచీ సుఖ ఆత్మఖ్యాతి అవిద్యా – అవిద్య – 1. అనిత్యమైన వస్తువులను నిత్యము అనే భ్రమ, 2. అశుచి (మంచివి కానిది) వస్తువులను, క్రియలను శుచి, మంచివి అనే భ్రమ, 3. దుఃఖము కలిగించే విషయములను సుఖము కలిగించేవి అనే భ్రమ, 4. ఆత్మ ("**నేను**") కాని వస్తువు (శరీరము) మీద "**నేను**' అనే భ్రమ కలిగించేది.

ఎవరికీ కనిపించని, ఉందా లేదా అని కూడా స్పష్టముగా తెలియని అవిద్య (మహామాయ) గురించి తెలుసుకోవటము చాలా కష్టము. ఈ అవిద్యను

తెలుసుకొని, దానిని అరికట్టుకుంటే క్లేశములను తగ్గించుకోగలుగుతారు.

అశాశ్వతమైన వస్తువులపైన (శరీరము, సంపద, భోగములు, పంచ భూతములు, లోకములు) శాశ్వతము అనే భ్రమను కలిగించేది అవిద్య. ఆ భ్రమే అవిద్య. అవి శాశ్వతములు కావు.

శుచి, శుభ్రము, మంచి కాని వస్తువులపైన (దుష్కర్మలు, విలాసములు) శుచి, శుభ్రమైనవి, మంచివి అనే భ్రమను కలిగించి, మనస్సులో ఆ వస్తువులపైన కోరికలను కలిగిస్తుంది. అవి శుచి కావు.

అశుభమైన వాటిమీద శుభమైనవి అనే భ్రమ కలిగిన తరువాత, అవి దుఃఖములు కలిగించినా, అదే సుఖము అనే భ్రమని కూడా కలిగిస్తుంది. అవి సుఖములు కావు.

ఈ భ్రమల ప్రభావము పెరిగి, పెరిగి ఆత్మ ("**నేను**") కాని వస్తువు (శరీరమును, మనస్సును) మీద "**నేను**" అనే భ్రమ బలపడిపోతుంది. అవి ఆత్మ ("**నేను**") కాదు. అలా మానవుడు కేవలము భ్రమలతోనే జీవించటమునకు అలవాటు పడిపోతాడు. అందుచేత మానవులు క్లేశములు (కష్టములు) ఊబిలోకి కూరుకుపోతున్నాడు. ఈ సంసార సముద్రమును దాటాలంటే (మోక్షము పొందాలంటే), ఈ భ్రమలను,

వీటికి మూలమైన అవిద్యను తొలగించుకుంటే తప్ప, మానవుడికి వేరే మార్గము లేదు.

కఠోపనిషత్ – 1-2-10 – "జానామ్యహగ్ం శేవధిరిత్యనిత్యం న హ్యధ్రువైః ప్రాప్యతే హి ధ్రువం తత్ । తతో మయా నచికేత శ్చితో2గ్ని రనిత్యై ర్ద్రవ్యైః ప్రాప్తవానస్మి నిత్యం" – నాచికేతా । నేను చాలా సాధన చేసిన తరువాత ఒక కొత్త విషయము తెలుసుకున్నాను. ఎంత కష్టపడి, ఎన్ని లౌకికమైన సంపదలను సాధించినా సరే, అవన్నీ తాత్కాలికములే అని తెలుసుకున్నాను. చాలా సాధన చేసిన తరువాత శాశ్వతమైనది కూడా ఒకటి ఉన్నది అని నేను తెలుసుకున్నాను. ఆ శాశ్వతమైన ఆత్మ తత్త్వమును, ఈ తాత్కాలికమైన వస్తువులతో తెలుసుకోవటము సాధ్యము కాదు, అనే విషయమును కూడా తెలుసుకున్నాను. ఇది తెలుసుకోవటమునకు ముందు, నా ఈ యమధర్మరాజు పదవి శాశ్వతము అని నేను కూడా భ్రమ పడ్డాను. ఈ అశాశ్వతమైన యమధర్మరాజు పదవి కోసము నేను సత్కర్మలను చేశాను. ఈ అశాశ్వతమైన యమధర్మరాజు పదవి, క్రింద లోకములలో ఉండే స్థాయుల కంటె కొంత స్థాయి గొప్పది. నా ఈ యమధర్మరాజు పదవి కూడా అశ్వాశ్వతమే. నాకు కూడా ఇంకో యముడు ఉన్నాడు. నా ఆయుస్సు (నా సత్కర్మల ఫలముల కాలము)

తీరిపోయినప్పుడు, ఆ యముడు నా ప్రాణములను కూడా హరిస్తాడు.

కఠోపనిషత్ – 2-2-5 – "న ప్రాణేన నాపానేన మర్త్యో జీవతి కశ్చన । ఇతరేణ తు జీవన్తి, యస్మి న్నేతా వుపా శ్రితౌ" – ప్రాణము చేత కాని, అపానము చేతకాని మనుష్యుడు జీవించుట లేదు. ఈ ప్రాణ, అపానములు రెండూ దేనిమీద ఆధారపడి ఉన్నవో, దానిచేత (ఆత్మచేత) మనుష్యుడు జీవిస్తున్నాడు.

కఠోపనిషత్ – 2-2-13 – "నిత్యో2నిత్యానాం చేతన శ్చేతనానా మేకో బహూనాం యో విదధాతి కామాన్ । తమాత్మస్థం యేను2పశ్యన్తి ధీరా స్తేషాం శాన్తిః శాశ్వతీ నేతరేషామ్" – ఈ అశాశ్వతమైన జడమైన వస్తువులు, పుట్టుతూ, నాశనమవుతూ, వస్తూ, పోతూ ఉండగా, ఆఖరికి ఒకే ఒక శాశ్వతమైన ప్రకాశవంతమైన ఆత్మ స్వరూపము మిగులుతుంది. ఈ ఆత్మ స్వరూపము ప్రతి జీవి హృదయములో ఉంటుంది. అక్కడే ఈ ఆత్మ స్వరూపమును ఎవరైతే తెలుసుకోగలుగుతారో, వారికే శాశ్వతమైన సుఖము కలుగుతుంది. మిగతా వారు, వారికి సుఖము కలిగినది అని భ్రమ పడుతున్నారు తప్ప, అది సుఖము కాదు.

ముండకోపనిషత్ – 1-2-12 – "పరీక్ష్య లోకాన్ కర్మచితాన్ బ్రాహ్మణో ని ర్వేదమాయాన్నా స్త్యకృతః కృతేన । తద్విజ్ఞానార్థం స

గురుమేవాభిగచ్ఛే త్సమిత్పాణిః శ్రోత్రియం బ్రహ్మ నిష్ఠమ్" – బ్రహ్మజ్ఞాని కర్మచే ప్రాప్తించు లోకముల యొక్క తారతమ్యములను పరీక్షించి తెలుసుకొని, మోక్షము కర్మచేత లభించని గ్రహించి, వైరాగ్యమును పొంది, బ్రహ్మను తెలుసుకొనుటకై సమిధలు చేతిలో తీసుకొని, బ్రహ్మనిష్ఠుడైన గురువును ఆశ్రయించవలెను.

అవిద్య ఎక్కడ ఉంది, ఎలా ఉంటుంది అని ఎవ్వరికీ తెలియదు. అవిద్యను తెలుసుకోవటము అంత సులభము కాదు. అందుచేత అవిద్య యొక్క ప్రధానమైన కార్యమైన భ్రమలను తెలుసుకోవాలి. "**నేను**" ఎవరు? అని ఆలోచన చేసుకోవాలి. క్రియా యోగము అనే యోగ అభ్యాసము చేసుకొని, "**నేను**" ను తెలుసుకొని, తత్త్వ జ్ఞానముతో అవిద్యను నాశనము చేసుకోవాలి.

అవిద్య అనే మూల క్లేశము ద్వారా మిగిలిన – 1. అస్మిత, 2. రాగము, 3. ద్వేషము, 4. అభినివేశము అనే నాలుగు క్లేశములు పుట్టుకొస్తాయి. ఈ నాలుగు క్లేశములు ఒక్కొక్కటీ అనే – **1. ప్రసుప్తములు, 2. తనువులు, 3. విచ్ఛిన్నాలు, 4. ఉదారాలు** నాలుగు స్థితిలలో ఉంటాయి.

6. దృగ్దర్శనశక్త్యోరేకాత్మతేవాస్మితా

దృక్ దర్శన శక్తియోర్ః ఏకాత్మత ఇవ అస్మితా – దృక్ శక్తి (పురుషుడు, జీవుడు), దర్శన శక్తి (మనస్సు) అనే రెండు శక్తులు కలిసిపోయినట్లు ఉండే (నిజానికి కలవదు, అవిద్య ద్వారా కలిసిపోయినట్లు కలిగే భ్రమ మాత్రమే), ఒకే స్వరూపముగా ఉన్నట్లు అనిపించే దానిని అస్మిత అంటారు. ఈ అస్మిత అనే క్లేశము అవిద్య యొక్క రూపాంతరము. ఈ క్లేశము ద్వారా మానవుడు కష్టములకు అతి దగ్గరగా మారిపోతున్నాడు. ఈ రెండు శక్తులకు తేడా తెలియకుండా ఒకే శక్తిగా కలిసిపోయి, భ్రమలను కలిగిస్తుంది.

దృక్ శక్తి (పురుషుడు, జీవుడు) లేదా చైతన్య శక్తి లేదా స్వభావ సిద్ధమైన జ్ఞాన స్వరూపము ఉదాసీనముగా, తామరాకు మీద నీటి బొట్టులా, దేనితోనూ సంబంధము లేకుండా ఉంటాడు కాబట్టి, పురుషుడికి కర్మ ఫలితము అనుభవించుటకు ఆస్కారము లేదు. అటువంటి పురుషుడికి కర్మ ఫలితములను అనుభవించేలా ఆస్కారము కలిగించేది, ఆ పురుషుడికి అతి దగ్గరగా ఉండే దర్శన శక్తి (జడమైన బుద్ధి, మనస్సు). ఈ దర్శన శక్తి (జడమైన మనస్సు) బయట నుండి కొత్త, కొత్త ప్రాపించక జ్ఞానములను తీసుకువచ్చి, తనతో కలిసిపోయినట్లు అనిపించే (అవిద్య ద్వారా కలిగే భ్రమ) దృక్ శక్తికి (పురుషుడికి), ఆ జ్ఞానములను (భోగములను)

అందించగలదు. అప్పుడు పురుషుడికి కర్మ ఫలములను (భోగములను) అనుభవించే ఆస్కారము ఏర్పడుతుంది. అలా దృక్ శక్తి – పురుషుడు + (కలిసినట్లు కలిగే భ్రమ) - దర్శన శక్తి – మనస్సు = అస్మిత. దేనితోనూ సంబంధము లేని, ఉదారముగా ఉండే శాశ్వతమైన పురుషుడిని, మూల ప్రకృతి నుండి పుట్టిన, అశాశ్వతమైన మనస్సుని కలిపేసుకొని, ఈ రెండూ ఒకటే అని అనుకుంటుంది కాబట్టి **"అనిత్యేషు నిత్యబుద్ధి అవిద్యా"** – అనిత్యమైన (మనస్సుని) నిత్యము అని అనుకునే భ్రమ, అవిద్యా లక్షణము స్పష్టముగా కనిపిస్తోంది.

అస్మిత పుట్టినప్పుడు "**నేను**" అనే భ్రమ కలుగుతుంది. ఈ అస్మిత అవిద్య జన్మ భూమిగా కలిగిన భావము, భ్రమ. **పద్మ పాదాచార్యులు – "అహమితి తావత్ ప్రధమో ధ్యాసః"** – ప్రకృతి ప్రభావముతో అన్ని భ్రమల కంటె ముందు **"అహం, "అస్మి"** – "**నేను**" అనే భ్రమ కలుగుతుంది. తరువాత ఎన్నో భ్రమలు పుట్టుకొచ్చి, మానవులను కష్టముల పాలు చేస్తాయి. ఈ క్లేశమును తగ్గించుకుందుకు క్రియా యోగము (1 వ సూత్రము – తపస్సు, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధానము) సాధన చేసుకోవాలి.

పైన చెప్పిన 4 వ సూత్రము ప్రకారము ఈ అస్మితకు నాలుగు స్థితులు ఉన్నాయి.

1. అస్మిత ప్రసుప్త స్థితిలో (నిద్రలో) ఉన్నప్పుడు – "**నేను**" అనే భావన సుషుప్తి దశలో నిద్రాణ స్థితిలో ఉంటుంది. **2. అస్మిత తనువు స్థితిలో** (బక్క చిక్కి) ఉన్నప్పుడు – ఆత్మ తత్త్వము శాస్త్రీయముగా విచారణ చేసేటప్పుడు "**నేను**" అనే భావన కొంచము బక్క చిక్కి ఉంటుంది. **3. అస్మిత విచ్ఛిన్న స్థితిలో** (ముక్కముక్కలుగా మారుతూ) ఉన్నప్పుడు **ఈ** "**నేను**" అనే భావన ఎల్లప్పుడూ మనస్సుతోనే ఉండదు. కొన్ని సందర్భములలో శరీరమునకు కూడా ప్రాకుతుంది ("**నా**" చెయ్యి, "**నా**" కాలు), కొన్ని సందర్భములలో "**నా**" వాళ్లకు ("**నా**" అమ్మ, "**నా**" భార్య), కొన్ని సందర్భములలో "**నా**" వస్తువులకు కూడా ప్రాకుతుంది. ("**నా**" ధనము, "**నా**" ఇల్లు) అస్మిత "**నేను**" అలా మారిచ్చి, మారిచ్చి విచ్ఛిన్నముగా ఉంటుంది. **4. అస్మిత ఉదార స్థితిలో** (స్థూలముగా, లావుగా) ఉన్నప్పుడు - "**నేను**" తెలివైనవాడిని, "**నాకు**" అన్నీ తెలుసు అని అంటూ ఉంటారు.

బృహదారణ్యకోపనిషత్ – **3 లేదా 5 వ అధ్యాయములో** యాజ్ఞవల్క్య మహర్షికి నిజముగా బ్రహ్మ జ్ఞానము ఉందా, లేదా అని పరీక్షించిన తరువాత ఆయన బ్రహ్మ జ్ఞాని అని నిర్ణయించుకొని, విదేహదేశ చక్రవర్తి జనక మహారాజు ఆయనకు బ్రహ్మ జ్ఞానము బోధించమని ప్రార్థిస్తాడు (**4 లేదా 6-2-1**). వారిద్దరి

మధ్య చాలా అంశములు గురించి సంభాషణ జరిగినది. అప్పుడు యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి, జనక మహారాజుకి – (**4 లేదా 6-2-8 నుండి 6-4-25 వరకు**) **"ఆత్మ అమృత మయుడు స్వయం ప్రకాశ స్వరూపము. నిరంతరము ప్రకాశిస్తూ జ్ఞానము వెలుగులు విరజిమ్మే జ్యోతి లాంటిది. దీనిని వెలిగించుటకు మరొక జ్యోతి అక్కరలేదు"** అనే ఒక ఉపదేశమును చేశారు. అప్పుడు జనక మహారాజుకి సందేహము కలిగి ఇలా అన్నాడు – "మీరు చెప్పుతున్న ఆత్మ స్వరూపమునకు, అనుభవములో ఉన్న ఆత్మ స్వరూపమునకు ఏ విధమైన పొంతన లేదు. ఆత్మను - **"నేను"** - అనే పదమును ఎన్నో సందర్భములలో **"నేను"** తెలివైన వాడిని, **"నేను"** తెల్లగా ఉన్నాను, **"నేను"** గాలి పీలుస్తున్నాను అని వాడుతున్నాము. ఎన్నో ఆత్మ స్వరూపములు ఉన్నట్లు అనిపిస్తున్నాయి. మీరు ఏ ఆత్మ గురించి చెప్పుతున్నారు? అని ప్రశ్నించాడు (**6-3-2 నుండి 7 వరకు**).

దానికి యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి – **6-3-7 – "కతమ ఆత్మేతి యో2యం విజ్ఞానమయం ప్రాణేషు హృద్యన్తర్జ్యోతిః । పురుషః ససమానస్స న్నుభౌ లోకావనుసఞ్చరతి ధ్యాయతీవ లేలాయతీవ । స హి స్వప్నో భూత్వేమం లోక మతి క్రామతి మృత్యోర్యరూపాణి"** – ఏ తేజోమయమైన ఆత్మ స్వరూపము, ఏ సంబంధము లేని ప్రాణములతో

కలిసిపోయి ప్రాణమయముగా మారిపోయాడో, మనస్సుతో కలగలిసిపోయి విజ్ఞాన స్వరూపముగా ఉండవసినది, విజ్ఞానమయముగా మారిపోయాడో, సర్వ వ్యాపకమైన ఏ ఆత్మ స్వరూపము ఏదో ఒక ప్రదేశములో ప్రత్యేకించి అనుభవములోకి వస్తోందో, ఏ ఆత్మ స్వరూపము తన దృక్ శక్తిని కోల్పోయి, దర్శన శక్తి కలిగిన మనస్సుతో కలిసిపోయి అనుభవములోకి వస్తోందో అటువంటి ఆత్మ స్వరూపము గురించి మాట్లాడుతున్నాను. ఆ ఆత్మ స్వరూపము, జడ స్వరూపమైన వీటన్నిటితో కలిసిపోయి, వాటి గుణములను తనపై ఆపాదించుకొని, తాను చేయని కర్మలు, కదలికలు తాను చేసినట్లు భ్రమ పడుతూ, ఈ లోకములో మరియు పై లోకములలో తిరుగుతూ తెలియబడుతున్నాడు. ఆ ఆత్మ స్వరూపము వీటన్నిటి నుండి విడిగా తెలుసుకుంటే, అదే తేజో స్వరూపమైన, ప్రకాశ స్వరూపమైన, విజ్ఞాన స్వరూపమైన హృదయములో ఉండే పురుషుడు.

7. సుఖానుశయీ రాగః

సుఖ అనుశయీ రాగః – భ్రమలు మార్పులు చెంది, చెంది రాగముగా (ప్రీతి, సుఖము, కోరిక) మారిపోతాయి. సుఖములు (పుణ్యముల ద్వారా కలిగేవి) మరియు ఆ సుఖము ఏ, ఏ వస్తువుల ద్వారా కలిగాయో ఆ వస్తువులను ఏదో ఒకప్పుడు (పూర్వ

జన్మలలో) అనుభవించి, ఆ అనుభవములను మనస్సులో (చిత్తములో) సంస్కార రూపములలో ముద్రించబడి (దాచి ఉంచుకొని), అలాంటి వస్తువులు ఈ జన్మలో కనిపించినప్పుడు, ఈ వస్తువు ద్వారా నాకు సుఖము కలుగుతుంది అని సంస్కారము ద్వారా అనుకొని, దీని ద్వారా నేను సుఖమును పొందాలి అనే ఆశను (కోరికను) రాగము అంటారు. ఇదివరకు అనుభవించిన సుఖములు మరియు ఆ సుఖములను కలిగించే వస్తువులు నాకు కావాలి అనే ఆశను, కోరికను రాగము అంటారు. ఆ రాగము ఎక్కువైతే లేదా ఎప్పటికీ తీరకపోతే అది తృష్ణ అవుతుంది. అ రాగము కోసము ఇతరుల వస్తువులను దొంగిలిస్తే అది లోభము అవుతుంది. ఈ తృష్ణ, లోభము కూడా రాగము కోవలోకే వస్తాయి.

అస్మిత పుట్టిన తరువాత కలిగే "**నేను**" అనే భావన కలిగిన తరువాత, "**నాకు**" ఇది సుఖము కలిగిస్తుంది. "**నాకు**" ఇది ఇష్టమైనది, "**నాకు**" దీని మీద కోరిక కలిగించి, ఇది "**నాకు**" కావాలి మొదలైనవి పుట్టుకొస్తాయి. కాబట్టి ఇవన్నీ అవిద్య జన్మ భూమిగా కలిగిన భ్రమలే. ఆ వస్తువు నిజముగా మంచిదా?, ఆ వస్తువు ద్వారా కలిగేది నిజమైన సుఖమేనా? మొదలైన విచారణ ఏ మాత్రము లేదు కాబట్టి, **"అశుచౌ శుచి ఖ్యాతిః అవిద్యా"** - అశుచిని (మంచిది కానిది, చెడుని, పాపములను), శుచిగా (మంచిదిగా, పుణ్యములుగా)

భ్రమ కలిగి, దానిమీద కోరిక కలుగుతోంది కాబట్టి, అవిద్య యొక్క లక్షణము స్పష్టముగా కనిపిస్తోంది. ఈ క్లేశమును తగ్గించుకుందుకు క్రియా యోగము (1 వ సూత్రము – తపస్సు, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధానము) సాధన చేసుకోవాలి.

1. రాగము ప్రసుప్త స్థితిలో (నిద్రలో) ఉన్నప్పుడు ఎన్నో కోరికలు సంస్కార రూపములో మనస్సు (చిత్తములో) నిద్రాణ, సుషుప్తి స్థితిలో ఉంటాయి. **2. రాగము తనువు స్థితిలో** (బక్క చిక్కి) ఉన్నప్పుడు, కోరికలు ఎన్ని ఉంటాయి, కోరికలు ఏమేమి కష్టములను తెచ్చిపెడతాయి, కోరికలు మితిమీరితే ఏమి జరుగుతుంది అని శాస్త్రీయమైన విచారణ చేసుకొనేటప్పుడు, కోరికలు తను స్థితికి (బక్క చిక్కి) చేరుకుంటాయి. **3. రాగము విచ్ఛిన్న స్థితిలో** (ముక్కముక్కలుగా మారుతూ) ఉన్నప్పుడు వేరు, వేరు సందర్భములలో కోరికలు వేరు, వేరు మనుష్యుల మీదకు వేరు, వేరు వస్తువుల మీదకు మారుతూ ఉంటాయి **4. రాగము ఉదార స్థితిలో** (స్థూలముగా, లావుగా) ఉన్నప్పుడు – అవును నేను ఇది కోరుకుంటున్నాను. తప్పేమిటి? అవును నా భార్య అంటే నాకు ఇష్టము తప్పేమిటి? అని అంటూ ఉంటారు.

భగవద్గీత – 2-62 - "ధ్యాయతో విషయాన్ పుంసః సఙ్గస్తేషూపజాయతే । సఙ్గాత్సఞ్జాయతే కామః కామాత్క్రోధో'భిజాయతే" – ఒక వస్తువును చూసి, ఇంతకు ముందు ఇలాంటి వస్తువు ద్వారా నేను సుఖమును పొందాను, అనే ఆలోచన జరిగినప్పుడు, ఆ వస్తువుతో ఒక సంగము, సంబందము ఏర్పడి, ఆ వస్తువు మీద కోరిక పుట్టుకొస్తుంది. ఆ కోరిక తీరితే, ఆ కోరిక ఇంకా ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. ఏదో సందర్భములో ఆ కోరిక తీరకపోతే, ఆ కామము (కోరిక) కోపముగా పరిణమిస్తుంది.

భగవద్గీత – 2-63 - "క్రోదా ద్భవతి సమ్మోహః సమ్మోహా త్స్మృతివిభ్రమః । స్మృతిభ్రంశా ద్బుద్ధినాశో బుద్ధినాశా త్ప్రణశ్యతి" – కోపము వచ్చినప్పుడు, సమ్మోహము (మంచి, చెడుల విచక్షణ శక్తి కోల్పోవటము) కలిగి, సమ్మోహముతో ఇంతకు ముందు తెలుసుకున్న జ్ఞాపకములు అన్నీ నశిస్తాయి. అప్పుడు బుద్ధికి (ఆలోచన, నిర్ణయ శక్తి) కూడా నాశనము అవుతుంది. అప్పుడు ఆ వ్యక్తి పూర్తిగా నాశనము అయినట్లే.

8. దుఃఖానుశయీ ద్వేషః

దుఃఖ అనుశయీ ద్వేషః – దుఃఖము మరియు దుఃఖము కలిగించేవి నాకు వద్దు అనే భావన ద్వేషము అవుతుంది. దుఃఖములు (పాపముల ద్వారా కలిగేవి)

మరియు ఆ దుఃఖము ఏ, ఏ వస్తువుల ద్వారా కలిగాయో ఆ వస్తువులను ఏదో ఒకప్పుడు (పూర్వ జన్మలలో) అనుభవించి, ఆ అనుభవములను మనస్సులో (చిత్తములో) సంస్కార రూపములలో ముద్రించబడి (దాచి ఉంచుకొని), అలాంటి వస్తువులు ఈ జన్మలో కనిపించినప్పుడు, ఈ వస్తువు ద్వారా నాకు దుఃఖము కలుగుతుంది అని సంస్కారము ద్వారా అనుకొని, దీని ద్వారా నేను దుఃఖమును పొందుతాను, అందుచేత అది నాకు వద్దు అనే భావనను ద్వేషము అంటారు. ఇదివరకు అనుభవించిన దుఃఖములు మరియు ఆ దుఃఖములను కలిగించే వస్తువులు నాకు వద్దు అనే భావము ద్వేషము అంటారు. ఆ ద్వేషము యొక్క స్థాయుల బట్టి క్రోధము, కోపము అంటారు. ఇవి ద్వేషము కోవలోకే వస్తాయి. ద్వేషము ద్వారా వాస్తవానికి దుఃఖము కలగాలి. కాని ద్వేషము ఉన్న వ్యక్తి, ఆ ద్వేషము నాకు సుఖము కలిగిస్తోంది అని భ్రమపడుతూ, ఆ ద్వేషమునే కోరుకుంటున్నాడు. **"దుఃఖే సుఖ ఖ్యాతిః అవిద్యా"** – దుఃఖము ద్వారా సుఖము కలుగుతోంది అనే భ్రమ, అవిద్యా లక్షణము స్పష్టముగా కనిపిస్తోంది.

అస్మిత పుట్టిన తరువాత కలిగే "**నేను**" అనే భావన కలిగిన తరువాత , "**నాకు**" ఇది దుఃఖము కలిగిస్తుంది. "**నాకు**" ఇది ఇష్టము లేదు, "**నాకు**" దీని మీద ద్వేషము కలిగించి, ఇది "**నాకు**" వద్దు

మొదలైనవి పుట్టుకొస్తాయి. కాబట్టి ఇవన్నీ అవిద్య జన్మ భూమిగా కలిగిన భ్రమలే. ఈ క్లేశమును తగ్గించుకుందుకు క్రియా యోగము (1 వ సూత్రము – తపస్సు, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధానము) సాధన చేసుకోవాలి.

ద్వేషము రాగము కంటె ప్రమాదమైనది. **1. ద్వేషము ప్రసుప్త స్థితిలో** (నిద్రలో) ఉన్నప్పుడు ఎన్నో ద్వేషములు సంస్కార రూపములో మనస్సు (చిత్తములో) నిద్రాణ, సుషుప్తి స్థితిలో ఉంటాయి. పరిస్థితులు, అనుకూలముగా లేనప్పుడు, వ్యతిరేకముగా ఉన్నప్పుడు ఇది బయటపడుతుంది. **2. ద్వేషము తనువు స్థితిలో** (బక్క చిక్కి) ఉన్నప్పుడు, ద్వేషములు ఎన్ని ఉంటాయి, ద్వేషములు ఏమేమి కష్టములను తెచ్చిపెడతాయి, ద్వేషములు మితిమీరితే ఏమి జరుగుతుంది అని శాస్త్రీయమైన విచారణ చేసుకొనేటప్పుడు, ద్వేషములను తగ్గించుకోవాలని ఆలోచన చేసుకుంటే, ద్వేషములు తను స్థితికి (బక్క చిక్కి) చేరుకుంటాయి. **3. ద్వేషము విచ్ఛిన్న స్థితిలో** (ముక్కముక్కలుగా మారుతూ) ఉన్నప్పుడు వేరు, వేరు సందర్భములలో ద్వేషము వేరు, వేరు మనుష్యుల మీద, వేరు, వేరు వస్తువుల మీదకు మారుతూ ఉంటాయి. **4. ద్వేషము ఉదార స్థితిలో** (స్థూలముగా, లావుగా) ఉన్నప్పుడు – అవును నేను దీనిని ద్వేషిస్తున్నాను, తప్పేమిటి? అవును నా తమ్ముడు

అంటే నాకు ద్వేషము, తప్పేమిటి? అని అంటూ ఉంటారు.

భగవద్గీత – 3-36 – "అథ కేన ప్రయుక్తో'యం పాపం చరతి పూరుషః । అనిచ్ఛన్నపి వార్ష్ణేయ బలాదివ నియోజితః" – అర్జునుడు శ్రీకృష్ణ భగవానుడితో, ఇష్టము లేకపోయినా, మానవుడు దేనిచేత బలవంతముగా పాప కార్యములు చేయుటకు ప్రేరేపించబడుతున్నాడు?

భగవద్గీత – 3-37 – "కామ ఏష క్రోధ ఏష రజోగుణసముద్భవః । మహాశనో మహాపాప్మా విద్ధ్యేన మిహ వైరిణమ్" – మొదట దీని ద్వారా నాకు సుఖము కలుగుతుంది అని భ్రమపడి, కోరిక రూపములో బయట పడి, ఆ కోరిక తీరకపోతే ఆ కోరిక కోపముగా మారిపోతుంది. దీనికి మూల కారణము త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి యొక్క రజో గుణము యొక్క ప్రభావము. ఈ కోపము మానవుడి వివేకమును మింగేసి, మానవుడిచేత ఎన్ని పాపములైనా చేయిస్తుంది. ఇది మానవులకు ఎన్నో కష్టములను తెచ్చిపెట్టే పరమ శత్రువు.

భగవద్గీత – 3-38, 39 – "ధూమేనావ్రియతే వహ్ని ర్యథా''దర్శో మలేన చ । యథోల్బేనావృతో గర్భ స్తథా తేనేద మావృతమ్", "ఆవృతం జ్ఞాన మేతేన జ్ఞానినో నిత్యవైరిణా । కామరూపేణ కౌన్తేయ

। దుష్పూరేణానలేన చ" – ఈ కామము, క్రోధముగా మారినట్లయితే, పొగ నిప్పును ఆవరించినట్లు, ఈ క్రోధము వివేకమును, జ్ఞానమును, ఉపదేశములను, స్మృతులను అన్నిటిని ఏమీ పనిచేయనీయకుండా ఆవరించి, ఈ క్రోధము ఒక్కటే తన పని తాను చేస్తుంది. ఈ క్లేశమును వెంటనే ఆపుకోవాలి, జయించాలి.

9. స్వరసవాహీ విదుషోఽపి తథాఽరూఢోఽభినివేశః

స్వరసవాహీ - స్వభావసిద్ధముగా అందరిలో నిరంతరము వచ్చే భావము.

విదుషోఽపి – తెలిసినవారికి, తెలియనివారికి, జ్ఞానము ఉన్నవారికి, జ్ఞానము లేనివారికి, తెలివైనవారికి, తెలివితక్కువారికి అందరికీ ఉండే భావము.

తథాఽరూ రూఢః అభినివేశః – మనస్సులో స్వభావసిద్ధముగా బాగా లోతుగా పాతుకుపోయిన - నేను శాశ్వతముగా ఉండాలి, నేను బాగుండాలి, నాకు ఏ ఆపదలు, ఏ కష్టములు రాకూడదు అనే భావమును అభినివేశము అంటారు. నేను ఉండాలి అనే భావము కలిగిందంటే, ఎప్పుడో ఒకప్పుడు నేను పోతాను (మరణము) అనే భయము ఉన్నట్లేగా. కాని ఈ జన్మలో ఇంతవరకూ మరణము యొక్క రుచి, అనుభవము లేదు కదా । అలాంటప్పుడు మరణము గురించి ఏమి తెలుసు, ఎట్లా తెలుసు? దీనిని విచారిస్తే, ఈ విధమైన

తెలివి (జ్ఞానము) కేవలము ఈ జన్మలో అనుభవము లోనికి వచ్చినది కాదు. ఈ జ్ఞానము జరిగిపోయిన ఎన్నో జన్మలలో మరణము యొక్క అనుభవములు అనుభవించి, ఆ అనుభవములు సంస్కార రూపములో మనస్సు (చిత్తములో) ఉన్నందున, ఈ జన్మలో ఆ మరణము "**నాకు**" వద్దు, "**నేను**" శాశ్వతముగా ఉండాలి అనే భావన కలుగుతోంది. ఈ అభినివేశము ("**నేను**" శాశ్వతముగా ఉండాలి అనే భావన) వెనుక ఎన్నో పూర్వ జన్మల అనుభవములు, సంస్కారములు ఉన్నాయి. ఈ మరణ భయము, ఈ జీవుడికి పూర్వము ఎన్నో జన్మలు ఉన్నాయి అని ఋజువు చేస్తోంది. జన్మ అంటే, జీవుడు ఒక కొత్త శరీరమును పొంది, ఆ శరీరమును "**నేను**" అని అనుకుంటూ, కొంత కాలము ఆ శరీరముతో సుఖ దుఃఖములు అనుభవించి, ఆ శరీరము యొక్క ఆయుస్సు పూర్తి అయినప్పుడు లేదా మరణము కలిగినప్పుడు, ఆ శరీరమును విడిచిపెట్టుట ఇష్ట పడక, మరణ భయమును పెంచుకొని, పెంచుకొని, "**నేను**" ఉండాలి, "**నేను**" ఉండాలి అని కోరుకొనుట దీని వెనకాల ఉండే అసలైన సత్యము. అందుచేత ఈ అభినివేశము ("**నేను**" ఉండాలి, "**నేను**" బాగుండాలి) అనే భావన కూడా అవిద్య జన్మ భూమి కలిగిన భ్రమే. నేను బాగుండటానికి ఇతరులను ఇబ్బంది పెట్టటానికి కూడా సిద్ధమవుతారు. **"అనాత్మనీ ఆత్మ ఖ్యాతిః అవిద్య"** – నేను కాని శరీరము మీద, నేను అనే భ్రమ,

అవిద్యా లక్షణము స్పష్టముగా కనిపిస్తోంది. ఈ క్లేశమును తగ్గించుకుందుకు క్రియా యోగము (1 వ సూత్రము – తపస్సు, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధానము) సాధన చేసుకోవాలి.

అభినివేశము (నేను ఉండాలి అనే భావన) **- 1. ప్రసుప్త** (నిద్రాణ) **స్థితిలో** ఉంటుంది. కాని, అది తెలుసుకోవటము కష్టము. **అభినివేశమును 2. తను** (బక్క చిక్కి ఉండుట) **స్థితిలోకి** తీసుకురావటము చాలా కష్టము. **అభినివేశము 3. విచ్ఛిన్న** (ముక్కముక్కలుగా మారుతూ) **స్థితిలో** కొంచము స్థూలముగా కనిపిస్తుంది. **అభినివేశము 4. ఉదార** (బలంగా, చాలా లావుగా) **స్థితిలో** బాగా పాతుకుపోయి ప్రతి మనస్సులో ఉంటుంది. ఇది మనము అందరిలోనూ స్పష్టముగా చూడవచ్చు.

బృహదారణ్యకోపనిషత్ – 4 లేదా 6-4-12 - "**ఆత్మనంచే ద్విజానీయా దయమస్మీతి పూరుషః I కిమిచ్ఛ స్కస్య కామాయ శరీర మానునఙ్జ్వరేత్**" – మానవులు ఈ శరీరముతో పనులు చేసుకుంటున్నాడు, ఈ శరీరము ఎటు వెళ్ళితే అటు (పురుషుడు, జీవాత్మ) వెళ్ళుతున్నాడు, ఈ శరీరమును పోషించుటకు, రక్షించుటకు ఎంతో ప్రయత్నములు చేసుకుంటున్నారు, ఈ శరీరము బాగుండాలి అని అనుకుంటున్నారు కదా I తన (జీవాత్మ) వాస్తవ

రూపమును తాను తెలుసుకోగలిగితే, ఈ శరీరముతో ఏ కష్టములు (పురుషుడు, జీవాత్మ) పడడు, ఈ శరీరము పురుషుడిని లేదా జీవాత్మని ఏమీ బాధించదు. పురుషుడి ఆనంద స్వరూపుడు కాబట్టి, పురుషుడికి నేను ఉండాలి అనే కోరిక (అభినివేశము) ఉండదు. శరీరము సుఖముగా ఉండాలి అని కోరుకుంటే, పక్కవాళ్లు సుఖముగా ఉండాలి అనే కోరుకున్నట్లే కదా । అలా ఎవరూ కోరుకోరు. పురుషుడికి ఏ కోరిక ఉండదు, పురుషుడు ఏ పనీ చేయనక్కరలేదు.

జీవుడు (మానవుడు) అస్మిత ("**నేను**") (మూడవ సూత్రము) అనే భావమునకు లోనై, తాను కాని మనస్సును తనతో కలిపేసుకొని, ఆ మనస్సు ద్వారా ప్రాణములను, ఇంద్రియములను, శరీరమును తనని తాను కలిపేసుకొని – "ఈ శరీరము **నేను"** - అనే భావన పెంచుకొని, వీటిలో దేనికి ఏ కొంచము కష్టము, హాని కలిగినా సరే, తనకు ఆ కష్టము, హాని కలిగినది అని భ్రమ పడుతున్నాడు. అందుచేత "నాకు" ఈ కష్టము, హాని కలగకూడదు ("**నేను**" – ఈ శరీరము) అనే అభినివేశము అనే క్లేశమును, భ్రమను, భయమును తెచ్చి పెట్టుకుంటున్నాడు.

10. తే ప్రతిప్రసవహేయాః సూక్ష్మాః

తే – పైన చెప్పిన అవిద్య, అస్మిత, రాగము, ద్వేషము, అభినివేశము అనే ఐదు క్లేశములు.

ప్రతిప్రసవ హేయాః సూక్ష్మాః – చిత్తములో (మనస్సులో) కదలికలు పూర్తిగా ఆగిపోయి. తత్త్వ జ్ఞానము కలిగిన తరువాత, చిత్తము తనకు కారణమైన త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతిలో లయించి, ఏకమైపోయిన తరువాత అతి సూక్ష్మ స్థితిలో ఉండే ఈ పంచ క్లేశములు పూర్తిగా తొలగిపోతాయి.

మనస్సుకు పట్టిన ఈ క్లేశములు అనే మలినములు సూక్ష్మముగా మరియు స్థూలముగా ఉంటాయి. ఈ క్లేశములు ప్రసుప్తము (నిద్రాణ స్థితి), తను స్థితి (శాస్త్రీయమైన విచారణతో బక్క చిక్కిన స్థితి) విచ్ఛిన్నము (విడివిడిగా, వేరు వేరుగా ఉండే స్థితి), ఉదారము (లావుగా, స్థూలముగా ఉండే స్థితి). నిద్రాణ స్థితిలో కంటె ఈ అతి సూక్ష్మమైన స్థితిలో ఉన్న క్లేశములు ఉన్నాయా, లేవా అని కూడా ఎవ్వరికీ తెలియవు. ఈ అతి సూక్ష్మ స్థితిలో ఉన్న పంచ క్లేశములు నిర్బీజ సమాధి స్థితి కలిగిన తరువాత చిత్తము (మనస్సు, మనస్సులో ఉండే క్లేశములతో) తనకు కారణమైన మూల ప్రకృతిలో కరిగిపోయి పూర్తిగా లయమైపోతాయి.

ముండకోపనిషత్ – 2-2-8 మరియు (శ్రీమద్ మహా భాగవతము – 1-2-21 మరియు 11-20-30) – "**భిద్యతే హృదయ గ్రన్థి శ్ఛిద్యన్తే సర్వసంశయాః ।
క్షీయ న్తే చాస్య కర్మాణి తస్మిన్ దృష్టే పరావరే**" -

ఆత్మ తత్త్వమును ప్రత్యక్షముగా తెలుసుకున్న తరువాత, మనస్సులో ఉండే హృదయ గ్రంథి (ముడి) – ఆత్మను, మనస్సును కలిపేసి ముడి వేసిన స్థితి - అస్మిత అనే క్లేశము విడిపోతుంది. సంశయములు, భ్రమలు (అవిద్య, అస్మిత, రాగము, ద్వేషము, అభినివేశము మొదలైనవి అన్నీ) పూర్తిగా నాశనము అయిపోతాయి. పూర్వ జన్మలలో చేసుకుని ప్రోగుచేసుకున్న అన్ని కర్మలు జ్ఞానాగ్నిలో పూర్తిగా దగ్ధమైపోతాయి.

11. ధ్యానహేయాస్తద్వృత్తయః

ధ్యాన హేయాయ తద్ వృత్తయః – నిరంతరము ధ్యానము ద్వారా, ఈ పంచ క్లేశముల స్థూలమైన వృత్తులు (కదలికలు, పనులు) ప్రభావము తగ్గుతుంది.

మనస్సుకు పట్టి అతి స్థూలముగా తమ ప్రభావములను కలగచేస్తూ, పనులను చేస్తూ ఉండే ఈ పంచ క్లేశములు యొక్క ప్రభావము తగ్గాలంటే, ధ్యానము ఒక్కటే మార్గము.

ధ్యానము రెండు విధములు. 1. ఈశ్వర తత్త్వము (లేదా తమ ఇష్ట దైవము) మీద క్రియా యోగముతో మనస్సులో ఏకాగ్రతతో ధ్యానించుట. 2. క్లేశములు అన్నింటికీ మూలమైన క్లేశము అవిద్య – **"అనాత్మని ఆత్మ బుద్ధి"** – నేను కాని ఈ శరీరమును "**నేను**" అని

అనుకునే భ్రమ. ఈ క్లేశము మరియు ఇతర క్లేశముల యొక్క ప్రభావము తగ్గాలంటే, ఆత్మ స్వరూపము మీద నిదిధ్యాసన (ప్రాపించక విషయముల నుండి మనస్సుని మరల్చి, ఆత్మ స్వరూపము మీద మనస్సును ఏకాగ్రతతో కేంద్రీకరించుట) చేయాలి. ఏకాగ్రత ఏర్పడాలంటే ఆత్మ తత్త్వము మీద అవగాహన కొరకు శ్రవణము, సందేహములను పోగొట్టుకొనుటకు మననము చేసుకోవాలి. మనస్సు ఆత్మ తత్త్వము మీద నిలవాలంటే, మనస్సుని శుద్ధము చేసుకుందుకు క్రియా యోగము (తపస్సు, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధానము) చేసుకోవాలి.

స్మృతి (పురాణము) శ్లోకము - "తమీవ ధీరో విజ్ఞాయ ప్రజ్ఞాం కుర్వీత బ్రాహ్మణాః నాను ధ్యాయాత్ బహూం శబ్దాన్ వాచో విగ్లాపినన్ తత్" – మానవులు బాహ్యమైన ప్రాపించక విషయముల గురించే ఆలోచిస్తున్నారు, మాట్లాడుతున్నారు. అందుచేత వాళ్లకు ఆ, యా ఇంద్రియములకు కష్టము మాత్రమే మిగులుతోంది. వీటితో ప్రత్యేకమైన ఫలితము ఏమీ ఉండదు. ఆ శబ్దములను, విషయములను ఆలోచించకూడదు, మాట్లాడకూడదు. కేవలము ఆత్మ తత్త్వము గురించే ఆలోచించాలి. ఆత్మ తత్త్వమును తెలుసుకుందుకు – మనస్సుని పరిశుభ్రము చేసుకొని, శ్రవణ, మనన నిదిధ్యాసన సాధన చేసుకోవాలి. ఆ విజ్ఞానమును (తెలుసుకున్న

విషయమును) ప్రజ్ఞానము (ఏ మాత్రము సందేహములు లేని జ్ఞానము) వరకూ పెంచుకోవాలి. ఇదొక్కటే క్లేశములను తొలగించుకునే మార్గము. ఇతర మార్గముల ద్వారా ఈ క్లేశములు తగ్గవు, తొలగవు.

శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్ – 6-20 – "యధా చర్మవ దాకాశం వేష్టయిష్యంతి మానవాః । తదా దేవ మవిజ్ఞాయ దుఃఖస్యాంతో భవిష్యతి" – మానవులు అందరూ నాకు కష్టములు (క్లేశములు) మరియు దుఃఖములు పోవాలి అని, ఎవరు ఏమి చెప్పితే అది చేస్తూ ఉంటారు (దేవుళ్లను మొక్కటము, తీర్థయాత్రలు చేయటము). వీటితో ఈ కష్టములు ఏమీ తొలగిపోవు. ఆకాశమును ఒక చాపలాగా చుట్టటము ఎంత అసాధ్యమో, ఇటువంటి సామాన్యమైన క్రియల ద్వారా ఈ కష్టములను తొలగించుట కూడా అంతే అసాధ్యము. హృదయములో ఉన్న ప్రకాశ స్వరూపమైన ఆత్మ తత్త్వమును తెలుసుకుంటే, వెంటనే కష్టములు (క్లేశములు) మరియు దుఃఖములు తొలగిపోతాయి. ఆత్మ తత్త్వమును తెలుసుకోకపోతే, కష్టములు (క్లేశములు) మరియు దుఃఖములు తోలగనేతొలగవు.

12. క్లేశమూలః కర్మాశయో దృష్టాదృష్టజన్మవేదనీయాః

క్లేశ మూలః కర్మ ఆశయః దృష్ట అదృష్ట జన్మ వేదనీయాః – ఈ క్లేశముల (అవిద్య, అస్మిత, రాగము,

ద్వేషము, అభినివేశము) మూలముగానే ధర్మము. అధర్మము, పుణ్యము, పాపము మొదలైన అనేక కర్మలు అనే మహా సరస్సు ఏర్పడుతోంది. ఈ కర్మల అనే మహా సరస్సు ప్రస్తుత జన్మలో ఆ కర్మల ఫలితములను అనుభవించేలా మరియు మనకు తెలియని ఇక ముందు రాబోయే అనేక జన్మలలో ఆ కర్మ ఫలితములను అనుభవించుటకు సిద్ధముగా తయారుచేస్తోంది.

జన్మలలో కలిగే ఫలితములు కర్మలకు ఫలితములు అయితే, ఆ కర్మలు ఈ క్లేశముల యొక్క ఫలితములు. "**క్లిష్ణాతి ఇతి క్లేశః**" - కష్టములు కలిగించేవి క్లేశములు. క్లేశములు ద్వారా కర్మలు, కర్మలు ద్వారా కర్మ ఫలితములు, ఆ ఫలితములను అనుభవించుటకు జన్మలు. ఏ కర్మకు అయినా మూలము క్లేశములు. ఈ విధముగా క్లేశములు మానవులకు కష్టములు కలిగిస్తాయి. కర్మలకు మూలమైన క్లేశముల గురించి, కర్మల ఫలితముల గురించి తెలుసుకోవటము చాలా కష్టము. ఏ కర్మకు, ఏ క్లేశము యొక్క ప్రభావము ఎక్కువగా ఉంది, ఏ కర్మకు ఏ ఫలితము, ఎప్పుడు, ఏ జన్మలో కలుగుతుంది అని తెలుసుకోవటము ఇంకా కష్టము. వీటి నిర్ణయము పై వాళ్ళ (పరమాత్మ) చేతులో ఉంది.

ధర్మ శాస్త్రము శ్లోకము – "కదాచిత్ సుకృతం కర్మ, కూటస్థ ఇహ తిష్టతి । మధ్యమానస్య సంసారే యావత్ దుఃఖాత్ విముచ్యతే" – కొన్ని సార్లు ఈ జన్మలో చేసుకున్న చిన్న పుణ్య కర్మ ఫలితము ఇవ్వకుండా అలా నిలబడిపోయి ఉంటుంది. ఎన్ని జన్మల తరువాత ఈ చిన్న పుణ్య కర్మ ఫలితము కలుగుతుందో చెప్పటము చాలా కష్టము. ఈ లోపల ప్రబలమైన, తీవ్రమైన పాప కర్మలు చేసుకొని, ఆ పాప కర్మల ఫలితములను అనుభవిస్తూ ఉంటే, ముందు చేసిన పుణ్య కర్మ కదలకుండా ఒక మూల పడి ఉంటుంది. ఆ పాప కర్మలు అన్నీ పూర్తి (ఇది ఎన్నో జన్మలు పట్టవచ్చు) అయిన తరువాత, మెల్లగా ఆ చిన్న పుణ్య కర్మ ఫలితము ఇస్తుంది.

ధర్మ శాస్త్రము శ్లోకము – "అత్యుత్కటైః పాప పుణ్యైః ఇహైవ ఫల మశ్నుతే" - కొన్ని సందర్భములలో ప్రబలమైన, తీవ్రమైన పుణ్య కర్మ (దేవతలను, మహర్షులను, మహాత్ములను ఈ జన్మలో అతి శ్రద్ధతో ఆరాధిస్తే, గౌరవిస్తే) చేసుకుంటే, ఈ పుణ్య కర్మ ఫలితము వెంటనే కలిగేందుకు కూడా ఆస్కారము ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భములలో ప్రబలమైన, తీవ్రమైన పాప కర్మ (దేవతలను, మహర్షులను, మహాత్ములను ఈ జన్మలో తీవ్రముగా అవమానిస్తే, వారిని కష్టములకు గురిచేస్తే) చేసుకుంటే, ఈ పాప కర్మ ఫలితము వెంటనే కలిగేందుకు కూడా ఆస్కారము

ఉంటుంది. దీనిని నిర్ణయించేందుకు మానవులకు ఏ విధమైన శక్తి లేదు. ఏది ఎలా అవుతుందో చెప్పటము కష్టము.

అవిద్య, అస్మిత, అభినివేశము ప్రతి క్రియ వెనుక తప్పకుండా ఉంటాయి. కాని కొన్ని క్రియలకు రాగము కొన్ని క్రియలకు ద్వేషము ఉంటాయి. రాగము మరియు ద్వేషము ద్వారా కొన్ని మంచి కర్మ లేదా కొన్ని చెడ్డ కర్మ కూడా చేయవచ్చు. ప్రతి కర్మ తప్పకుండా ఫలితము ఇస్తుంది. ఈ జన్మలో చేసిన కర్మలకు ఫలితములు ఈ జన్మలో కూడా రావచ్చు, లేదా రాబోయే జన్మలలో కూడా రావచ్చు (తత్త్వ జ్ఞానము కలిగితే తప్ప). కర్మ సిద్ధాంతము, కర్మల మూలము, ఫలితముల గురించి విచారణ. సమాధానము చాలా సంక్లిష్టముగా ఉంటుంది.

ఉదాహరణ – ధృవుడికి సవతి తల్లి మీద, తండ్రి మీద కోపము వచ్చి, ఆ కోపముతో అడవులకు వెళ్లి తపస్సు (మంచి కర్మ) చేశాడు.

భగవద్గీత – 4-17 – "కర్మణో హ్యపి బోద్ధవ్యం బోద్ధవ్యం చ వికర్మణః । అకర్మణశ్చ బోద్ధవ్యం గహనా కర్మణో గతిః" – కర్మ యొక్క క్లిష్టత్వము గురించి అర్ధము చేసుకోవాలి, వికర్మ (నిషిద్ధమైన కర్మ) గురించి కూడా అర్ధము చేసుకోవాలి. అకర్మ (అసలు కర్మ లేని స్థితి) ఎలా ఉంటుందో కూడా అర్ధము

చేసుకోవాలి. కర్మల యొక్క గతి, విధానము, ప్రభావము అర్ధము చేసుకోవటము చాలా కష్టముగా, లోతుగా ఉంటుంది.

బృహదారణ్యకోపనిషత్ – 3 లేదా 5—2-13 - జగత్కారు వంశములో ఋతుభాగుని కుమారుడు, ఆర్తభాగుడు యాజ్ఞవల్క్య । ఈ ప్రపంచములో పుట్టుకకు, మరణమునకు కారణము ఏమిటి? అని అడిగాడు. దానికి యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి, ఈ విషయమును ఇంత మందిలో మాట్లాడుట సబబు కాదు. నీ చెయ్యి నాకి ఇయ్యి, మనము బయటకు దూరముగా వెళ్లి, దీని గురించి చర్చించుకుందాము, నాతో రా అని చెప్పి ఆయన చేయి పట్టుకొని, దూరముగా తీసుకువెళ్లి, ఇద్దరూ విచారించి, చర్చించి ఈ ఏకాభిప్రాయమునకు వచ్చారు – "**తౌ హ యదూ చతుః కర్మ హైవ తదూచతు రథ య త్రప్రశశగ్ంసతుః కర్మ హైవ తత్రప్రశశగ్ం సతుః పుణ్యో వై పుణ్యేన కర్మణా భవతి పాపః పాపే నేతి తతో హ జారత్కారవ ఆర్తభాగ ఉపరరామ**" – మానవుల జన్మకు, మరణమునకు, ఈ జీవితము మధ్యలో కలిగే కర్మ ఫలితములకు (సుఖ, దుఃఖములకు) ఒకే ఒక కారణము – మానవులు వాళ్ళు చేసుకున్న కర్మ. మానవులు వాళ్ళ పుట్టుకకు, వాళ్ళు ఆ జన్మలో అనుభవించే ప్రతి సుఖమునకు, కష్టమునకు

చివరలో వాళ్ళ మరణమునకు వాళ్ళు, వాళ్ళు పూర్వ జన్మలలో చేసుకున్న కర్మలే నిర్ణయిస్తాయి.

పంచ క్లేశముల (అవిద్య, అస్మిత, రాగము, ద్వేషము, అభినివేశము అనే భ్రమలు) ప్రభావముతోనే మానవులు చేసే కర్మలు చేస్తూ ఉంటారు. ఈ క్లేశములు త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి యొక్క గుణముల (సత్త్వ గుణము, రజో గుణము, తమో గుణము) ప్రభావముతో, కలుగుతున్నాయి. ఆ కర్మ మంచిదైనా (పుణ్యము) లేదా చెడుదైనా (పాపము) కావచ్చు. దాని ఫలితము ఈ జన్మలోనైనా, లేదా పై జన్మలలోనైనా కలగవచ్చు. ఈ జన్మలో చాలా శ్రద్ధతో, తీవ్రముగా కర్మ (పుణ్యము లేదా పాపము) చేసినట్లయితే ఆ కర్మ ఫలితము, వెంటనే ఈ జన్మలోనే కలగవచ్చు.

<u>ఉదాహరణ:</u>

1. శిలాద మహర్షికి సంతానము లేదు. ఆయన సంతానము కోసము శివుడి కోసము తీవ్రమైన తపస్సు చేశాడు. శివుడు అనుగ్రహముతో శిలాద మహర్షికి ఒక పుత్రుడు కలిగాడు. అతనికి నంది (ఆనందముతో ఉన్నవాడు, ఇతరులకు ఆనందము కలిగించే వాడు) అని నామకరణము చేశారు లేకలేక పుత్రుడు కలిగినందుకు చాలా ప్రేమతో పెంచుకుంటున్నారు. ఆ పిల్లవాడికి 8 లేక 10 సంవత్సరముల వయస్సు వచ్చింది. శిలాద మహర్షి ఇంటికి మైత్రి మహర్షి, వరుణ

మహర్షి వచ్చారు. వాళ్లకు శిలాద మహర్షి, అతని పిల్లవాడు సేవలు చేశారు. ఆ మహర్షులు ఆ పిల్లవాడు చాలా తెలివైనవాడు, బాగున్నాడు, కాని అల్పాయుస్కుడు అని అన్నారు. అది విన్న తల్లితండ్రులు చాలా బాధపడ్డారు. ఆ పిల్లవాడు ఆ మహర్షుల వెంట వెళ్లి, వాళ్లతో – "నన్ను అల్పాయుష్కుడు అని అన్నారు కదా । నా ఆయుస్సును పెంచుకోవాలంటే, నేను ఏమి చెయ్యాలో చెప్పండి" అని అడిగాడు. అప్పుడు ఆ మహర్షులు – "నీలో, నీ ఆయుస్సు పెరగాలి అనే, తపన పెరగటానికే మేము అల్లా అన్నాము. నీవు ఒక పవిత్రమైన ప్రదేశమునకు వెళ్లి, పరమేశ్వరుడి కోసము తపస్సు చేయి. ఆయనే నీ ఆయుస్సును పెంచగలడు" అని చెప్పారు. ఆ పిల్లవాడు ఒక పవిత్రమైన ప్రదేశమునకు వెళ్లి, అతి తీవ్రమైన తపస్సు చేశాడు. ఆ పిల్లవాడి తపస్సుకు పరమేశ్వరుడు మెచ్చి, ప్రత్యక్షమై, ఏమి వరము కావాలి అని అడిగాడు. అప్పుడు ఆ పిల్లవాడు, మహర్షులు నేను అల్పాయుష్కుడిని అని అన్నారు. అందుచేత నా తల్లితండ్రులు బాధ పడుతున్నారు. కాబట్టి, నా తల్లితండ్రులు సంతోషపడే విధముగా, నా ఆయుస్సును పెంచి, నీ సేవకు నాకు అవకాశము కలగచెయ్యి" అని కోరాడు. దానికి పరమేశ్వరుడు నీవు తీవ్రమైన తపస్సు చేసావు కాబట్టి నీకు దీర్ఘాయుస్సును, ప్రసాదిస్తున్నాను. నీ తల్లి తండ్రులకు సంతోషము

కలిగేలా, నీవు నా సేవ చేసుకుందుకు వీలుగా మీరు అందరూ కైలాసమునకు రండి. అక్కడ నీవు నా సేవ చేసుకోవచ్చు" అని వరము ప్రసాదించాడు. దానితో శిలాదుడు, ఆయన భార్య, నంది కైలాసమునకు వెళ్ళారు. అప్పుడు పరమేశ్వరుడు నందితో నీవు చేసిన తపస్సుకి ఈ ఫలితము తక్కువ. కాబట్టి ఇప్పటి నుండి కైలాసములో ఉండే ప్రమద గణములు అన్నిటికీ నీవు అధిపతివి అని అభిషేకము చేశాడు. పరమేశ్వరుడికి సేవ చేసే ప్రమద గణములలో నందిని అగ్రగణ్యుడు అనే వరము కూడా ఇచ్చాడు. వేరే కారణముల వలన నంది, వృషభముగా మారాడు. పరమేశ్వరుడు ఆ వృషభమును వాహనముగా చేసుకొని, పరమేశ్వరుడికి సేవ చేసే అవకాశమును ఇచ్చాడు.

ఈ ఉదాహరణలో భూలోకములో మానవుడిగా జన్మించిన నంది, తన అతి తీవ్రమైన తపస్సుతో, ఆ జన్మలోనే కైలాసము పొంది, ప్రమద గణములకు అధిపతి పదవి పొంది, పరమేశ్వరుడికి ప్రియమైన సేవకుడిగా అయ్యాడు.

2. దిలీప మహారాజు, శ్రీరాముడి రఘువంశములో చాలా పూర్వీకుడు. ఆయన చారా యజ్ఞములు చేశాడు, చాలా ధార్మికుడు. ఆయనకు చాలా కాలము సంతానము కలగలేదు. ఆయన రఘువంశమునకు గురువైన వశిష్ట మహర్షి దగ్గరకు వెళ్లి, తనకు ఎందుకు

సంతానము కలగటలేదు అని అడిగాడు. అప్పుడు వశిష్ట మహర్షి దివ్య దృష్టితో చూసి, ఇలా చెప్పారు. నీవు దేవేంద్రుడితో మంతనములు (ఆలోచనలు, సలహాలు) చేయుటకు, రాక్షసులకు, దేవతలకు మధ్య జరిగే యుద్ధములో దేవతలకు సహాయము చేయుటకు భూలోకము నుండి స్వర్గలోకమునకు అనేక పర్యాయములు వెళ్లి వస్తూ ఉండేవాడివి. అలా ఒకసారి నీవు స్వర్గ లోకమునకు, హడావుడిగా భూలోకమునకు వస్తూ ఉంటే, నీవు స్వర్గములో ఉండే కోరికలు తీర్చే కల్ప వృక్షము మరియు ఆ వృక్షము క్రింద కామధేనువు సురభి కూర్చొని ఉండగా, నీవు హడావుడిగా వాటి ముందు నుండే వెళ్ళుతూ, అక్కడ అవి ఉంటాయి అని నీకు తెలిసి కూడా వాటికి చూడకుండా, నమస్కారము చేయకుండా వచ్చేశావు. నీవు చేసిన ఈ అపచారమునకు, ఆ కామధేనువు నీవు చేసిన అపచారమునకు (గౌరవించవలసిన వారిని గౌరవించలేదు కాబట్టి) నీవు ఏ సంకల్పముతో భూలోకమునకు వెళ్ళుతున్నావో, ఆ సంకల్పము తీరకుండు గాక అని మనస్సులో అనుకుంది. కాబట్టి నీకు కామధేనువు శాపము పట్టింది. "**ప్రతిబధ్నాతి హి శ్రేయః పూజ్య పూజాం యతి క్రమః**" - గౌరవించవలసిన వారిని గౌరవించకపోవటము అనే మహా పాపము చేసావు. అందుచేత నీకు సంతానము కలగాలనే సంకల్పముతో హడావిడిగా భూలోకమునకు

వచ్చావు కాబట్టి, ఆ సంకల్పము తీరటలేదు. కామధేనువు ఆ శాపమునకు పరిహారము కూడా **"మత్ ప్రసూతి మనారాధ్యా"** – దిలీప మహారాజు, నా సంతానమునకు ఆరాధన (సేవ) చేసినట్లయితే, నా శాపము తొలగి, దిలీప మహారాజుకి సంతానము కలుగుతుంది అని అప్పుడే అనుకుంది. కాబట్టి, కామధేనువు కూతురు నందినికి గో సేవ చేసినట్లయితే, నీకు కామధేనువు శాప పరిహారము కలిగి, నీవు కోరుకుంటున్న సంతానము నీకు కలుగుతుంది అని చెప్పారు. అప్పుడు దిలీప మహారాజు, ఆయన భార్య నందినికి 21 రోజులు సేవ చేసి, ఆమె పెట్టిన పరీక్షలో నెగ్గి, తన సంకల్పమైన సంతానమును పొందాడు.

ఈ ఉదాహరణలో మానవులు ఈ జన్మలోనే చాలా పెద్ద పాపము చేసి, ఆ పాపమును పోగొట్టుకొనుటకు అంతే స్థాయి సాధన పుణ్యము చేసుకొని ఆ పాపమును నివారించుకొనగలరు.

13. సతి మూలే తద్విపాకో జాత్యాయుర్భోగాః

సతి మూలే - కర్మలకు మూలమైన పంచ క్లేశములు (అవిద్య, అస్మిత, రాగము, ద్వేషము, అభినివేశము) ఉన్నట్లయితేనే.

తద్ విపాకః – కర్మలు జరిగి, ఆ కర్మలు పరిపక్వము అయినప్పుడే, పండినప్పుడే ఆ కర్మలకు ఫలితములను ఇవ్వటానికి సిద్ధమై.

జాత్యు ఆయుర్ భోగాః – జన్మ, ఆయుస్సు మరియు ఆ జన్మలో అనుభవించవలసిన సుఖము, దుఃఖములు తప్పకుండా కలిగించును.

క్లేశములే కర్మలకు మూలము. అవిద్య (ఈ శరీరము "**నేను**" అనే భ్రమ) ద్వారా అస్మిత (పురుషుడు, జీవాత్మ, మనస్సు కలిసిపోయి "**నేను**" అనే భ్రమ) కలిగి, అస్మిత ద్వారా రాగము (కోరిక), ద్వేషము కలిగి, ఈ రాగ ద్వేషములే కర్మలను చేయిస్తాయి. మనస్సు అనే భూమికి అవిద్య అనే నీరు కలిసి, అస్మిత అనే బీజము ద్వారా రాగ ద్వేషములు కలిగి, కర్మలు అనే మొలకలు పుట్టుతున్నాయి. ఆ మొలకలు క్రమక్రమముగా పెరిగి అభినివేశము ("**నేను**" ఉండాలి అనే భావన, అది పెరిగి **"నేనే"** బాగుండాలి, ఇతరులు బాగుందనకూడదు అనే భావన) అనే ఎరువుల ద్వారా కర్మలు జరుగుతాయి.

క్లేశములు (అవిద్య, అస్మిత, రాగము, ద్వేషము, అభినివేశము) అనే మూలము ఉన్నప్పుడే, ఆ కర్మలు పరిపక్వము అయి ఫలితములు ఇచ్చే స్థితికి చేరుతాయి. మొలకలు పెరిగి, పంట ఇవ్వాలంటే మనస్సు అనే భూమి, అవిద్య అనే నీరు, అస్మిత, రాగము, ద్వేషము మరియు అభినివేశము అనే ఎరువులు ఉండితీరాలి. ఒకవేళ పూర్వ జన్మలలో మరియు ఈ జన్మలో అంతవరకూ చేసిన కర్మలు

చేసిన తరువాత తత్త్వ జ్ఞానము కలిగి, అవిద్య తొలగిపోయి, అవిద్య ద్వారా కలిగే అస్మిత, రాగము, ద్వేషము, అభినివేశము అనే క్లేశములు కూడా కలగక, వడ్ల గింజలు బదులు వడ్ల గింజల పైన ఉండే తొక్క తీసివేసిన బియ్యపు గింజలు లేదా వేయించిన వడ్ల గింజలు భూమిలో నాటితే వాటి ద్వారా ఎలా అయితే మొలకెత్తవో, అలాగే పూర్వ జన్మలలోనూ మరియు ఈ జన్మలోనూ అంతవరకూ చేసిన కర్మలు అన్నీ జ్ఞానము అనే జ్ఞాగ్నిలో దగ్ధమై, కర్మలు పరిపక్వము అవక, కర్మలకు ఫలితములను ఇవ్వలేవు.

జీవులు పూర్వ జన్మలలో చేసుకున్న కర్మలలో, కొన్ని కర్మలు పరిపక్వమై, ఆ పరిపక్వమైన కర్మలకు ఫలితముగా జన్మ, ఆయుస్సు (జన్మ నుండి మరణము వరకు) సుఖము, దుఃఖములు తప్పకుండా కలిగించును. కొన్ని చేయకూడని ఒకే కర్మకు (శాస్త్రములో బ్రహ్మ హత్య, గో హత్య మొదలైన పాతకములకు అనేక జన్మలు కూడా కలగవచ్చు - **“షష్టి వర్ష సహస్రాణాం విష్టాయాం జాయతే క్రిమిః”** – 60, 000 సంవత్సరములు వరకూ పేడ పురుగుగా పుడతాడు (పేడ పురుగు ఆయుస్సు 2 లేక 3 రోజులు మాత్రమే ఉంటుంది. అంటే ఆ ఒక్క పాపమునకు అనేక జన్మలు కలుగుతాయి). కర్మలు, కర్మల పరిపక్వము గురించి, వాటి ఫలితములను నిర్ణయించటానికి మానవుల శక్తి, ఊహలు చాలదు.

ఉదాహరణ:

పురాణములు, మహాభారతము - చంద్ర వంశపు నహుష చక్రవర్తి చాలా గొప్ప ధార్మికుడు, మహా పరాక్రమవంతుడు. ఆయన భార్య పేరు విరజ. ఈయనకు తన మనస్సులో కాని (అరిషడ్వర్గములు - కామము, క్రోధము, లోభము, మోహము, మాత్సర్యము), రాజ్యములో కాని, చుట్టు ప్రక్కల రాజ్యములలో కాని శత్రువులు అనేవారు లేరు. ఆయనకు సంపదలు, భోగములు పట్ల ఏ విధమైన కోరిక లేదు. ఆయన మనస్సు చాలా పరిశుద్ధముగా ఉంది. ఆయన నిష్కామముగా (ఏ కోరికా లేకుండా) ధర్మ బుద్ధితో లెక్క లేనన్ని అనేక అశ్వమేధ యాగములు చేశాడు. ఆయన ఆయుస్సు పెరిగిపోతూనే ఉంది.

మహా భాగవత పురాణము – Book – 3, Discourses 9 నుండి 13 వరకు - దేవతలు, రాక్షసుల మధ్య జరిగిన యుద్ధములో ఇంద్రుడు వృత్తాసురుడు (ప్రజాపతి త్వష్ట చేసిన యజ్ఞము నుండి పుట్టినవాడు, చాలా గొప్ప తపస్సు చేసినవాడు) అనే రాక్షసుడిని సంహరించినందుకు బ్రహ్మహత్య పాతకము అంటుకుంది. అందుచేత ఇంద్రుడు, మూడు లోకములకు రాజు అయిన ఇంద్ర పదవిలో ఉండుటకు అర్హత కోల్పోయి, ఇంద్ర పదవి వదిలేసి, ఎవ్వరికీ తెలియని ప్రదేశములో దాక్కుని ప్రాయచిత్తము

చేసుకుంటున్నాడు. ఇంద్ర పదవిలో ఎవ్వరూ లేనందుకు, ఇంద్రుడు తిరిగి వచ్చేవరకూ 100 అశ్వమేధ యాగములు (అంతకు మించి) చేసి ఇంద్ర పదవికి అర్హత ఉన్నవాళ్ళలో ఎవరినైనా తీసుకువచ్చి తాత్కాలికముగా ఇంద్ర పదవిలో కూర్చోపెట్టాలని, సప్త ఋషులకు బాధ్యత అప్పగించారు. సప్త ఋషులలో అగస్త్య మహర్షి, నహుష చక్రవర్తి 100కు పనే అశ్వమేధ యాగములు చేశాడు, మహా ధార్మికుడు, ఇంద్ర పదవికి అర్హత ఉన్నవాడు అని సలహా ఇచ్చాడు. అప్పుడు సప్త ఋషులు నహుష చక్రవర్తిని ఇంద్ర పదవికి ఒప్పించి, స్వర్గమునకు తీసుకువెళ్లి ఇంద్రుడిగా తాత్కాలికముగా నియమించారు. ఇంతవరకు యజ్ఞములలో దేవతలను ఆరాధించిన నహుష చక్రవర్తి, ఇప్పుడు ఇంద్రుడిగా ఆ దేవతలను ఆజ్ఞాపించవలసి వచ్చింది. అందుకు కొంతమంది ఆయనకు సలహాదారులుగా సన్నిహితులై, నహుషుడి మనస్సును కలుషితము చేశారు. నహుషుడు ఇంద్రుడిగా మూడు లోకములను బాగా పాలిస్తున్నాడు. అందరూ నహుషుడిని పొగుడుతూ ఉంటే, ఆయనలో చాలా మార్పు కలిగినది. ఆయన సలహాదారులు, ఇంద్రుడిగా నీవు, ఇంద్రాణి (**వేద వాక్యము** - **"ఇంద్రాణీవా అభిగవా", "ఇంద్రాణి వై సేనావై దేవతాః"** - ఇంద్రుడి భార్య, పాతివ్రత్యమునకు పరాకాష్ఠ అయిన దేవత, మహా సాధ్వి, లలితాదేవిని ప్రసన్నత చేసుకున్న,

సౌమాంగళ్యమునకు ప్రతీకైన దేవత, ఇంద్రుడి సేనలకు దేవత) వచ్చి నిన్ను చూడాలని ఆజ్ఞాపించు అని సలహా ఇచ్చారు. ఇంద్రాణిని వచ్చి తనను దర్శించమని నహుషుడు ఆజ్ఞ వేశాడు. ఇంద్రాణి దేవ గురువు అయిన బృహస్పతిని సంప్రదిస్తే, బృహస్పతి మానవుడైన నహుషుడికి పుణ్య బలముతో నడ మంత్రపు సిర కలిగి ఇంద్ర పదవికి ఎదిగి, ఇలా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. అతని పుణ్య బలము తగ్గాలి అని ఆలోచించి, నహుషుడు బ్రహ్మ రథముతో (బ్రాహ్మణులతో, తపస్వీలతో, ఋషులతో పల్లకి మోయించుకొని రావటము) ఇంద్రాణి దగ్గరకు వస్తే, నహుషుడిని దర్శించమని సలహా ఇచ్చారు. ఇంద్రాణి ఆ విధముగా నహుషుడికి సందేశము పంపించింది. అప్పుడు నహుషుడు సప్త ఋషులను తన పల్లకి మోయమని ఆజ్ఞ జారీచేశాడు. సప్త ఋషులు పల్లకి మోస్తున్నారు. నహుషుడు పల్లకిలో కూర్చొని ఉన్నాడు. ఆ ప్రయాణములో వేద చర్చలు కూడా జరుగుతున్నాయి. అందులో నహుషుడు ఒక వేద వాక్యము ప్రమాణము కాదు అని అన్నాడు. దీనితో నహుషుడి పుణ్యము అంతా హరించుకుపోయింది. పల్లకి మోస్తున్న సప్త ఋషులలో అగస్త్య మహర్షి, మిగిలిన మహర్షుల కంటె పొట్టిగా ఉంటారు. అందుచేత పల్లకి ఇటు అటు ఊగిపోతోంది. అందుచేత నహుషుడికి కోపము వచ్చి, అగస్త్య మహర్షిని ఎడమ కాలుతో తన్ని

“**సర్ప**”, “**సర్ప**” – తోందరగా జరుగు, తోందరగా పద, అని అన్నాడు. అప్పుడు అగస్య మహర్షికి కోపము వచ్చి, నన్ను తన్ని “సర్ప, “సర్ప” అని అన్నందుకు, “ఈ క్షణములో నీవు అదే సర్పము అయి భూమి మీదకు పడిపో గాక” అని శపించారు. వెంటనే నహుషుడు సర్పము అయిపోయి భూమి మీదకు పడిపోతూ, నహుషుడిలో (నేను మానవుడిగా పుట్టి, ఒకే జన్మలో పుణ్యము చేసుకొని ఇంద్ర పదవి వరకు ఎదిగి, ఈ జన్మలోనే ఘోరమైన పాపము చేసుకొని సర్పముగా హీన స్థితికి దిగజారి పోయినందుకు నాలో దాగి ఉన్న అహంకారము (క్లేశములు) అని గ్రహించి), పశ్చాత్తాపము కలిగి, అగస్య మహర్షిని క్షమించమని, ఈ శాపమునకు పరిహారముగా నాకు పూర్వ స్మృతి, సజ్జన సాంగత్యము ప్రసాదించండి అని ప్రార్థించాడు. వెంటనే అగస్య మహర్షికి నహుషుడి మీద జాలి కలిగి, నహుషుడు కోరిన దానికి అంగీకరించారు.

కొన్ని యుగముల తరువాత, పాండవులు వన వాసము చేస్తున్న సమయములో, భీముడు అరణ్యము తిరుగుతుండగా, ఒక కొండ చెలువ వెంటనే భీముడిని పట్టుకుంది. భీముడి బలము క్షీణించి, స్పృహ తప్పిపోయే పరిస్థితి వచ్చింది. ఇంతలో ధర్మరాజు భీముడిని వెతుక్కుంటూ, ఆ ప్రదేశమునకు వచ్చాడు. ధర్మరాజు అంతటి బలవంతుడైన భీముడి పరిస్థితి చూసి, ఆ కొండ చెలువ సామాన్యమైన పాము జాతి

లాంటిది కాదని గ్రహించి, నీవు ఎవరు? అని అడిగాడు. అప్పుడు ఆ కొండ చెలువ మానవ భాషలో, నీవు ధర్మరాజువి, నాకు తెలుసు. నేను నీ చంద్ర వంశములో పూర్వజుడిని. నేను చంద్రుడి తరువాత ఐదవ తరము వాడిని. నేను నహుష మహారాజుని అని చెప్పి, తన వృత్తాంతము అంతా చెప్పాడు. అప్పుడు ధర్మరాజు నా తమ్ముడిని విడిచిపెట్టు అని అడిగాడు. నీవు ధర్మాత్ముడివి. కాబట్టి నిన్ను కొన్ని ప్రశ్నలు వేస్తాను. నా ప్రశ్నలకు సరైన సమాధానము చెప్పితే అప్పుడు నేను నీ తమ్ముడిని విడిచిపెడతాను అని అన్నాడు. ధర్మరాజు దానికి అంగీకరించాడు. అప్పుడు ఆ కొండ చెలువ ప్రధానముగా – ప్రాణులు, వాటి జన్మలు, ఆ జన్మలకు కారణములు, జన్మల పరిణామములు అనే విషయముల మీద కొన్ని ప్రశ్నలు వేసింది. వాటికి ధర్మరాజు సరైన సమాధానములు చెప్పాడు. తరువాత మానవులు తెలుసుకోవలసిన విషయము ఏమిటి? అని ప్రశ్న వేసింది. దానికి ధర్మరాజు **"మానవులు ఆత్మ తత్త్వము గురించి తెలుసుకోవాలి, మరొకటి లేదు"** అని సమాధానము చెప్పాడు. అప్పుడు ఆ కొండ చెలువ సంతోషించి, భీముడిని వదిలిపెట్టింది. అప్పుడు ధర్మరాజు ఆ కొండ చెలువను, నీవు నహుష మహారాజువి, ఇంద్ర పదవి వరకు ఎదిగి, ఎందుకు ఈ కొండ చెలువ స్థితికి దిగజారిపోయావు? మానవుల గతులు (ఎదుగుట, దిగజారుట) ఎలా ఉంటాయి? అని

అడిగాడు. అప్పుడు ఆ కొండ చెలువ – నేను నహుషుడిగా ఎన్నో సత్కర్మలు, ఎన్నో పుణ్యములు చేసుకొని ఇంద్ర పదవికి ఎదిగాను, నేను అన్ని క్లేశములను జయించాను అని భ్రమ పడ్డాను. కాని నాకు తెలియకుండానే, నాలో అభినివేశము అనే క్లేశము ద్వారా కలిగే అహంకారము నాలో దాగి ఉంది. ఆ అహంకారము నాలో పెరిగి, పెరిగి నేను చేయకూడని మహా పాపములను చేశాను. ఆ పాపములకు ఫలితముగా నేను అంత గొప్ప స్థానము నుండి ఈ కొండ చెలువ స్థాయికి దిగజారిపోయాను. మానవుడి పుట్టటము ఒక గొప్ప వరము. వైదిక కర్మలు చేస్తూ సద్గుణములను (సత్యము, అహింస, పరోపకారము మొదలైనవి) పెంచుకొని మానవ జన్మ నుండి పైకి ఎదుగుటకు ఎంత అవకాశము ఉంటుందో, అలాగే అధర్మ కర్మలు చేస్తూ దుర్గుణములను పెంచుకొని క్రిందకు దిగజారుటకు కూడా అంతే అవకాశము ఉంటుంది. ఇన్నాళ్లు ఈ కొండ చెలువగా నేను చేసిన పాపములకు ఫలితములను అనుభవించాను. ఇప్పుడు నా పాపములు తీరిపోయాయి. అగస్త్య మహర్షి చెప్పిన విధముగా నీ ద్వారా నాకు శాప విమోచనము కలిగినది. నా పుణ్య ఫలములను అనుభవించుటకు నేను స్వర్గ లోకము వెళ్ళుతున్నాను, అని చెప్పి నహుషుడు స్వర్గ లోకమునకు వెళ్ళిపోయాడు.

14. తే హ్లాదపరితాపఫలాః పుణ్యాపుణ్య హేతుత్వాత్

తే హ్లాద పరితాప ఫలాః పుణ్య అపుణ్య హేతుత్వాత్ - ఇంతకు ముందు సూత్రములో చెప్పిన జన్మ, ఆయుస్సు, భోగములు (సుఖములు, దుఃఖములు) సుఖములను అనుభవించేటప్పుడు కలిగే ఆహ్లాదము అనే ఫలములను, దుఃఖములను అనుభవించేటప్పుడు కష్టములు అనే ఫలములను మనస్సు అనుభవిస్తుంది. ఆ భోగములు పుణ్యములు ద్వారా సుఖములు, లేదా పాపముల ద్వారా దుఃఖములు కలుగుతాయి.

మానవులకు ఒకే వస్తువు ద్వారా కలిగే సుఖము లేదా దుఃఖము వేరు, వేరుగా ఉంటుంది. ఈ రెండూ కర్మల (పుణ్యములు, పాపములు) ద్వారా మాత్రమే కలుగుతాయి. మానవులు చేసుకున్న కర్మలు (పుణ్యములు, పాపములు) జన్మ, ఆయుస్సు, భోగములు కలుగుతాయి, ఈ జన్మ, ఆయుస్సు, భోగములు సుఖములు, దుఃఖములు కలుగుతాయి.

పుణ్య కర్మలు (**మహాభారతము - "చోదనా లక్షనార్థో ధర్మః", "వేదేన ప్రాయోజ ముద్దిస్య ద్వితీయ మానః అర్ధః ధర్మః"** - మానవులుగా పుట్టినందుకు వేదములో చెప్పిన చేయవలసిన ధర్మమైన కర్మలు) చేస్తే ఆహ్లాదము (సుఖములు)

కలుగుతాయి, పాప కర్మలు (వేదములో నిషేధించబడిన అధర్మమైన కర్మలు) చేస్తే పరితాపము (దుఃఖములు, కష్టములు) కలుగుతాయి. ఒక్కొక్కప్పుడు ఈ ధర్మము, అధర్మము రెండూ కలిసిపోయేందుకు ఆస్కారము ఉంది. పుణ్యములో పాపము, పాపములో పుణ్యము కలిసినట్లయితే, దానికి తగ్గట్లుగా సుఖములలో కష్టములు, కష్టములలో సుఖము కలిసి కలుగుతాయి. ఈ జన్మలో మంచి ఆచరణ శీలురై, పుణ్య కార్యములు బాగా అలవాటు చేసుకొని జీవించినట్లయితే, మరుసటి జన్మలో కూడా ఆ పుణ్య కర్మల అలవాట్లు సంస్కార రూపములో సూక్ష్మమైన మనస్సులో ముద్రించబడి ఆ మంచి ఆచరణ, పుణ్య కార్యములు చేసే అలవాటు కలుగుతుంది. ఈ జన్మలో అధర్మ ఆచరణ శీలురై, పాప కార్యములు బాగా అలవాటు చేసుకొని జీవించినట్లయితే, మరుసటి జన్మలో కూడా ఆ పాప కర్మల అలవాట్లు సంస్కార రూపములో సూక్ష్మమైన మనస్సులో ముద్రించబడి ఆ అధర్మ ఆచరణ, పాప కార్యములు చేసే అలవాటు కలుగుతుంది. పై జన్మ మంచిగా ఉండటానికి, ఈ జన్మలో మనము చేసుకునే మంచి లేదా చెడు కర్మలు హేతువుగా, మూలముగా ఉంటుంది.

సుఖము

మానవుడు నిరంతరము ఏదో కావాలి అనే తపన పడతాడు. ఏమి కావాలో తెలియని స్థితిలో కూడా, మనస్సులో తృప్తి లేక, ఏదో లోటు ఉన్నట్లు భావిస్తూ ఏదో కావాలి అనే భావన ఉంటుంది. ఇటువంటి భావన (కోరిక, ఆశ, లోభము) రజో గుణము యొక్క ప్రభావము. ఆ ప్రభావముతో మానవుడు ప్రేరేపించబడి, కర్మ చేయటము, కష్టపడటము జరుగుతుంది. ఆ కర్మ ఫలితము ఇచ్చినప్పుడు (12th Pass), కొంతసేపు మనస్సులో విశ్రాంతి, విరామము ఏర్పడి, దీనినే సంతోషము అని భ్రమ పడుతున్నారు. కొంతసేపటిలో మనస్సులో మరొక కోరిక ఏర్పడి (IIT Entrance), మరలా ఆ కోరిక కోసము మరలా మరొక కర్మ ప్రారంభిస్తాడు. IIT Pass అయిన తరువాత కొంతసేపు సంతోషము కలిగి, వెంటనే మంచి ఉద్యోగము రావాలి అనే ప్రయత్నము (కర్మ) మొదలవుతుంది. తరువాత మంచి భార్య కావాలి, మంచి పిల్లలు పుట్టాలి, భవనము కొనాలి, ఉద్యోగములో పైకి ఎదగాలి ఇలా కోరికలకు అంతము ఉండదు. ఈ కోరికలు ఫలించినా ఇది అసలైన సుఖము కాదు. ఒకవేళ తాను చేసిన కర్మ ఫలించకపోయినా లేదా వేరే ఫలితము కలిగినా ఇంకా చాల ఎక్కువ బాధ పడతాడు. ఈ రజో గుణము యొక్క పరిణామము క్లేశము, దుఃఖము, కష్టము తప్పకుండా కలుగుతుంది.

<u>పరితాపము</u>

పరితాపము, సంతాపము, భయము, కష్టము దుఃఖము మనస్సులో వేదన కలగచేసి, మనస్సును కాల్చివేస్తుంది. సుఖము కలిగే ముందు కర్మలు చేసే తాపము కలిగి, సుఖము కొంతసేపే మిగిలి, తరువాత మరొక కోరిక కలిగి అది కావాలి అనే ఈ పరితాపమే మిగులుతోంది. కొద్ది సేపు కలిగే సుఖమునకు రెండు వైపులా ఉండి, ఎక్కువ సేపు ఉంటుంది కాబట్టి దీనిని పరితాపము (ముందు, వెనక అన్ని వైపుల ఉండే తాపము) అంటారు. ఆ మధ్యలో కలిగే సుఖము కలిగే కాలములో కూడా (ఈ సుఖము కోసము పడ్డ కష్టములను గుర్తుచేసుకుంటే లేదా ఈ సుఖము త్వరలో అంతమైపోతుంది అనే) దుఃఖ సంపర్కము ఉంటుంది. ఈ వేదన, వేదన అని అనుకోకుండా, సుఖము అని మానవులు భ్రమ పడుతున్నారు. **దుఃఖే సుఖ ఖ్యాతిః అవిద్య** - ఆ భ్రమకు కారణము అవిద్య.

భగవద్గీత – 18-37 – "యత్తదగ్రే విషమివ పరిణామే'మృతోపమమ్ । తత్సుఖం సాత్త్వికం ప్రోక్త మాత్మబుద్ధిప్రసాదాజమ్" – "యోగ సాధన సాగుతూ ఉన్నప్పుడు, ఆ సాధన మీద పూర్తిగా మనస్సును కేంద్రీకరించుకోలేక, ఆ సాధన కుంచము విషముగా లేదా చేదుగా అనిపిస్తూ, ఆ సాధన క్రమక్రమముగా పెరిగి చిన్న, చిన్న ఫలితములను ఇస్తూ ఉంటే, అది అమృతముగా అనిపించి, ఆ

సుఖము మనస్సు యొక్క ప్రసన్నత ద్వారా కలిగితే, ఇది సాత్త్వికమైన సుఖము.

భగవద్గీత – 18-38 – "విషయేన్ద్రియ సంయోగా ద్యత్తదగ్రే'మృతోపమమ్ । పరిణామే విషమివ తత్సుఖం రాజసం స్మృతం" – ఇంద్రియములకు, విషయములకు, వస్తువులకు సంయోగము (సంబంధము, కలవటము) ఏర్పడుట వలన కలిగే భావము సుఖము అయితే, ఈ సుఖము ప్రారంభములో (రెండు లడ్లు తిన్నప్పుడు), అమృతముగా అనిపిస్తూ, క్రమక్రమముగా (30 లడ్లు తిన్నప్పుడు) చేదుగా అనిపిస్తే, చేదుగా మారిన ఇటువంటి సుఖము రజో గుణమైన సుఖము.

భగవద్గీత – 18-39 – "య దగ్రే చానుబన్ధే చ సుఖం మోహన మాత్మనః । నిద్రాలస్య ప్రమాదోత్థం త త్తామాస ముదాహృతమ్" – సుఖము కలగటానికి ముందు, తరువాత కేవలము వ్యామోహము మాత్రమే మిగిలి, ఆ కలిగినది సుఖమా, కాదా అని తెలియక, నిద్ర బద్ధకము, పొరబాటులు చేయటము లాంటి సుఖము కలిగితే, అది తమో గుణము వలన కలిగిన సుఖము.

ఛాందోగ్యోపనిషత్ – 5-10-7 – "త దయ ఇహ రమణీయచరణా అభ్యాశో హ యత్తే రమణీయాం యోని మాపద్యేరన్ బ్రాహ్మణ యోనిం వా క్షత్రియయోనిం వా వైశ్యయోనిం వా2థ య ఇహ

కపూయచరణా అభ్యాశో హ యత్తే కపూయాం యోని మాపద్యేరన్ శ్వ యోనిం వా సూకరయోనిం వా చణ్డాల యోనిం వా" – ఎవరు వేదములో చెప్పిన చేయవలసిన కర్మలు చేస్తూ, ధర్మము ఆచరించి మంచి ఆచరణ శీలులై పుణ్యములు చేసుకుంటారో వారు దానికి తగిన ఫలితముగా తప్పని సరిగా ఉత్తమ యోనుల యందు అనగా బ్రాహ్మణ లేదా క్షత్రియ లేదా వైశ్యులుగా పుట్టుదురు. ఎవరు వేద నిర్దిష్టమైన అధర్మమైన కర్మలు చేస్తూ, దురాచారులై పాపములు చేసుకుంటారో వారు దానికి తగిన ఫలితముగా తప్పనిసరిగా వెనువెంటనే నీచ యోనుల యందు కుక్క, పంది, చండాలుడుగా పుట్టుదురు.

బృహదారణ్యకోపనిషత్ – 3 లేదా 5-2-13 – "**పుణ్యో వై పుణ్యేన కర్మణా భవతి పాపః పాపే**" - పుణ్య కర్మచే మానవుడు పుణ్యాత్ముడు అవుతాడు. పాప కర్మలచే పాపాత్ముడు అగును.

ఉదాహరణ:

మహాభారతము – మార్కండేయ మహర్షి పాండవులకు చేసిన ఉపదేశము – సృష్టి ఆరంభములో మానవులు జన్మలు సుమారుగా ఒకే విధముగా ఉంటూ, ఎక్కువ పుణ్య కర్మలు (ధర్మము) చేస్తూ, చాలా తక్కువ పాప కర్మలు (అధర్మము) చేస్తూ ఉండేవారు. ఈ సృష్టికి కారణమైన అవిద్య, అహంకారము క్రమక్రమముగా

పెరిగిపోయి, రాగ, ద్వేషములు పెరిగి, పెరిగి మానవులు చేసే పుణ్య కర్మలు తగ్గుతూ, పాప కర్మలు ఎక్కువగా చేయటము మొదలయింది. ధర్మము తగ్గుతూ, అధర్మము పెరిగిపోయింది. అప్పుడు మానవుల జన్మలలో చాల ఎక్కువ తేడాలు కలుగుతున్నాయి. అందుచేత పాండవులను రాగ, ద్వేషములను తగ్గించుకోమని ఉపదేశము చేశారు.

మానవులు అందరూ ఎక్కువ ఆయుస్సును కోరుకుంటారు. మానవులకు ఆయుస్సు మీద ఆశ ఉంది. ఆ ఆయుస్సు ఎలా పెరుగుతుందో తెలియదు. ఒకవేళ ఆ ఆయుస్సు పెరిగితే, ఆ పెరిగిన ఆయుస్సులో తనని తాను ఎలా ఉద్ధరించుకోవాలో, అనే ఆలోచన, ప్రణాళిక మాత్రము మానవులలో ఏ మాత్రము లేదు. ఆయుస్సును (జీవితము) ధర్మ బద్ధముగా ఉన్నప్పుడు సంతోషము కలిగిస్తుంది. అధర్మముగా ఉంటే (ఆ వ్యక్తికి, ఇతరులకు కూడా) అది దుఃఖము, కష్టములను కలిగిస్తుంది. భోగ్యమైన వస్తువులు కూడా ధర్మ బద్ధముగా, న్యాయముగా సంపాదించిన సంపదలు, వస్తువులు మనస్సుకు తృప్తి, సంతోషము కలిగిస్తుంది. అన్యాయముగా, అధర్మమైన సంపాదన, వస్తువులు మొదట్లో అది సంతోషము కలిగించినట్లు అనిపించినా, చివరికి ఆ సంపాదన దుఃఖము, కష్టములను కలిగిస్తుంది.

సృష్టి ఆరంభ సమయములో కృత యుగములో అరిష్టనేమి మహర్షి హైహై మహారాజులకు చెప్పిన అకాల మృత్యు భయము లేకుండా సంపూర్ణమైన ఆయుస్సు ఉండాలంటే ఈ క్రింద విధముగా జీవించాలి. మీకు చాలా కొంచమే చెప్పుతున్నాను:

1. మాకు అకాల మరణము రాదు, మరణము గురించి మేము భయపడము.

2. మా ఆచారములు పరిశుద్ధముగా ఉంటాయి. మా క్రియలలో అధర్మము ఉండదు.

3. మాలో ఏ మాత్రము సోమరితనము ఉండదు.

4. సంధ్యా సమయములలో మేము తప్పకుండా సంధ్యోపాసన చేస్తాము.

5. మేము తినే ఆహారము చాలా పరిశుద్ధముగా ఉంటుంది. రాజస, తామస గుణములు ఉండే ఆహారములను మేము తినము.

6. మేము సంపాదించే ధనము, ధర్మ బద్ధమైన సంపాదన. అధర్మమైన ధనము మా దగ్గర ఉండదు.

7. మేము ఎల్లప్పుడూ బ్రహ్మచర్య వ్రతము పాటిస్తాము.

8. మేము ఎల్లప్పుడూ సత్యమునే చెప్పుతాము. అబద్ధము పలకము, అబద్ధమును మనస్సులోకి కూడా రానీయము, ఆలోచించము కూడా.

9. వేదములో మాకు నియమించబడిన మా స్వధర్మమును మేము నిరంతరము అనుసరిస్తాము. అందుచేత మాకు మృత్యు భయము లేదు.

10. ఎదుటి వారిలో ఏ మంచి ఉన్నా, దాని గురించి మేము మాట్లాడుతాము. వారిలో ఏ చిన్న దోషము, చెడు ఉన్నా దాని గురించి మేము అసలు ఆలోచించము, మాట్లాడాము. మాకు ఎవరి మీద కోపము, ఈర్ష్య, అసూయ, రాగము, ద్వేషము, మొదలైన చెడ్డ భావములు ఉండవు. అందుచేత మాకు మృత్యు భయము లేదు.

11. అతిధులను సత్కరించి, వారికి అన్న పానములను సమర్పిస్తాము. అతిథి సేవ, పూజ జాగ్రత్తగా చేస్తాము.

12. మా భృత్యులకు (సేవకులకు) వాళ్లకు కావలసిన దాని కంటె ఎక్కువగానే ఇచ్చి, వాళ్లను జాగ్రత్తగా చూసుకుంటాము.

13. అతిధులకు, సేవకులకు ముందు భోజనము పెట్టి, మిగిలినది మేము తింటాము.

14. మేము ఇంద్రియ నిగ్రహము కలిగి ఉంటాము. మేము నిరంతరము క్షమతో, ఓర్పుతో (శాంతముగా), గురువుల పట్ల, పండితుల పట్ల, పెద్దల పట్ల వినయముగా ఉంటాము.

15. మేము శుచిగా, పుణ్యమయముగా, ధర్మాచరణకు వీలుగా, ప్రభావవంతముగా (positive vibrations) ఉండే ప్రదేశములలో నివసిస్తూ ఉంటాము. అందుచేత మేము చేసే ప్రతి పని మంచి ఫలితములను ఇస్తుంది.

16. మేము తీర్థ ప్రదేశములను, పుణ్య క్షేత్రములను శ్రద్ధగా దర్శించుకుంటాము.

17. మేము దానము చాలా శ్రద్ధగా చేస్తాము.

18. అందుచేత మాకు మృత్యు భయము లేదు. మా ఆయుస్సు చక్కగా ఉంటుంది.

15. పరిణామతాప సంస్కార దుఃఖైర్గుణవృత్తి విరోధాచ్చ దుఃఖమేవ సర్వం వివేకినః

పరిణామ తాప సంస్కార దుఃఖైర్ – మానవులకు కలిగే ప్రతి సుఖము, తాపము అనే సంస్కారముతో కలుషితమైన దుఃఖము.

గుణవృత్తి విరోధాచ్చ - సుఖము కోసము ప్రేరేపించే ప్రకృతి యొక్క మూడు గుణములు (సత్త్వ, రజో, తమో గుణములు) పరస్పర విరోధముతో ఒక్కొక్క

గుణము మిగిలిన రెండు గుణములను అణగదొక్కి, తాను అధిగమించాలని నిరంతరము ప్రయత్నిస్తూనే ఉంటాయి. ఈ విరోధము కలిగిన గుణ ప్రభావముతో కలిగే సుఖము కూడా ఆ విరోధముతో కలుషితమైపోయింది.

దుఃఖమేవ సర్వం వివేకినః - ఆ గుణముల ద్వారా కలిగే సుఖము కూడా దుఃఖముగానే మిగిలిపోతోంది. ఈ విషయమును వివేకము ఉన్నవాళ్లు (సుఖము, దుఃఖము యొక్క లక్షణములు తెలిసినవాడు) మాత్రమే తెలుసుకోగలుతున్నారు. ఇతరులు ఆ దుఃఖములను సుఖము అనే భ్రమతో అనుభవిస్తున్నారు. ఈ విషయము ఆలోచించుకొని దుఃఖముతో కలుషితమైన సుఖముల వెంట పడకుండా, అసలైన సాత్త్వీక సుఖము కోసము ప్రయత్నించాలి.

అవిద్య – నాలుగు క్లేశములు (అస్మిత, రాగము, ద్వేషము, అభినివేశము) – కర్మలు – కర్మల ఫలితముగా జన్మ, ఆయుస్సు, భోగములు – సుఖము, దుఃఖములు. మానవులు చేసే ప్రతి కర్మలో, క్లేశములలో ప్రధానమైన రాగము (కోరికలు కలిగించి – కర్మలను ప్రేరేపించి – కష్టములు కలిగిస్తుంది - రజో గుణము ప్రభావము) లేదా ద్వేషము (లోపల తపన కలిగించి మనిషిని కాల్చేస్తుంది - తమో గుణము ప్రభావము)

ద్వారా కలిగే కర్మ ఫలితములుగా కలిగే సుఖములో కూడా రజో గుణము లేదా తమో గుణముల ప్రభావము ఉంటుంది. ఆ సుఖము (ప్రశాంతత – సత్త్వ గుణము లక్షణము) సత్త్వ గుణము ప్రభావముతో కలగలేదు. అంటే ఆ సుఖము అనే భ్రమ, నిజమైన సుఖము కాదు. రజో గుణము లేదా తమో గుణముల పరిణామముల ద్వారా మానవులకు సుఖము ఎలా కలుగుతుంది? ఈ విధముగా మానవులు కర్మల ద్వారా కలుగుతున్న సుఖములు రజో గుణము లేదా తమో గుణము పరిణామములతో, తాపముతో, సంస్కారములతో కలగలసి, కలుషితమై ఉన్నాయి.

ఈ క్లేశములకు (అవిద్య, అస్మిత, రాగము, ద్వేషము, అభినివేశము) మూలమైన మూల ప్రకృతి యొక్క మూడు గుణములు (సత్త్వ గుణము, రజో గుణము, తమో గుణము) ఎల్లప్పుడు కలిసి ఉంటాయి. కాని కలివిడిగా మాత్రము ఉండవు. వీటి మధ్య పరస్పర విరోధముతో ఒక్కొక్క గుణము మిగిలిన రెండు గుణములను అణగదొక్కి, తాను అధిగమించాలని నిరంతరము ప్రయత్నిస్తూనే ఉంటాయి. ఎల్లప్పుడూ పరస్పరము విరోధముతో కొట్టుకునే స్వభావము కల ఈ గుణముల ద్వారా కలిగేది నిజమైన సుఖము, ప్రశాంతత అవటానికి ఆస్కారమే లేదు. వాటి ద్వారా కలిగే సుఖము, దుఃఖముతో కలగలసి, కలుషితమై ఉంటుంది.

ఈ ప్రపంచములో ప్రతి వస్తువు, విషయముల ద్వారా కలిగే ప్రతి సుఖము, మానవుల అందరికీ, ఎల్లప్పుడూ ఒకే లాగా సుఖము కలిగించలేదు. మానవులు కోరుకునే ప్రతి సుఖము మొదట్లో కొంతసేపు సుఖము అనిపించి, ఆ సుఖమును అనుభవించగా, అనుభవించగా కొంతసేపటికి పరిణామము చెంది ఇంక చాలు, లేదా వద్దు అనే భావన లేదా దుఃఖముగా మారుతోంది. సుఖము అనుభవించే సమయములో, ఈ సుఖము త్వరలో అంతమైపోతుంది అనే తాపము లేదా బాధ వెంటాడుతూనే ఉంటుంది.

మానవులలో తాము కోరుకునే ప్రతి సుఖము మీద వారి, వారి మనస్సులో ఒక విధమైన అభిప్రాయము ఉంటుంది. ఉదయమునే త్రాగే కాఫీ (డికాషను, పాలు, పంచదార, వేడి విషయములలో) ఈ విధముగా ఉండాలి, భోజనములో కూర ఇలా ఉండాలి, Ice-cream తీయగానే ఉండాలి, ఉప్పగా ఉండకూడదు, తల దిండు ఇలా ఉండాలి అనే అభిప్రాయములు, ఇదివరకు అనుభవముల ద్వారా మనస్సులో సంస్కార రూపములలో ముద్రించుకొని ఉంటాయి. ఆ సుఖము ఆ విధముగా ఉండకపోతే, నా మానసిక స్థితి (mood) పాడైపోయింది అని అంటారు. మనస్సులో ఉండే ఆ సంస్కారముల ప్రభావము, మానవులకు కలిగే సుఖములలో దుఃఖములతో కలగలసి, కలుషితమై ఉంటుంది.

<u>ఉదాహరణ:</u>

తేలు కుడుతుంది, ఆ బాధ భరించలేను, అని అనుకునేవాడు, నా చేతిని తేలు కుట్టకుండా జాగ్రత్తగా దాచుకుంటాను అని, పాము పుట్టలో దాచుకున్నట్లు, సుఖమును (ప్రశాంతత) పొందుటకు, ప్రస్తుతము పొందుతున్న ఈ సుఖములు నిజమైన సుఖములు కావు, దుఃఖములతో కలగలసి కలుషితమైన సుఖములు.

<u>ఉదాహరణ:</u>

ఒక తండ్రి ఆయన కుమారుడు (10-12 సంవత్సరములు) కాలి నడకతో ప్రయాణము చేస్తున్నారు. అది ఎడారికి ముందు ఉండే బంజరు ప్రదేశము. ఆ ప్రదేశములో ఇదివరకు చాలా మంది ప్రయాణము చేసిన ఒకే ఒక మార్గము ఉంది. మిగిలిన దంతా ముళ్లు పొదలు, ముళ్లు చెట్లతో నిండి ఉంది. తండ్రి కుమారుడి చేయి పట్టుకొని జాగ్రత్తగా నడిపించుకొని తీసుకెళ్లుతున్నాడు. కొంత దూరము వెళ్ళిన తరువాత, ఆ కుమారుడు, నేను ఈ మార్గములో నడవను. నా చేయి వదులు. నేను వేరే మార్గములో నడుస్తాను అని అన్నాడు. తండ్రి ఎంత నచ్చచెప్పినా వినలేదు. తండ్రి ఆ కుమారుడి చేయి వదిలేశాడు. ఆ కుమారుడు ప్రక్కనే ముళ్లు ఉన్న వేరే మార్గములో నడుస్తున్నాడు. ఆ కుమారుడికి కాలిలో ముళ్లు

గుచ్చుకుంది. అది చాలా బాధ పెట్టింది. ఆ కుమారుడు ఆ ముళ్లు తీసివేసి, మరలా అదే మార్గములో నడుస్తున్నాడు. ఈ సారి చాలా ముళ్లు గుచ్చుకున్నాయి. ఆ కుమారుడు బాధతో గట్టిగా అరిచాడు. అప్పుడు తండ్రి, తన కుమారుడితో, నేను నడుస్తున్న ఈ మార్గములో నడు (మహర్షులు, యోగులు, బుద్ధిమంతులు నడిచిన యోగ మార్గము). నీకు ముళ్లు గుచ్చుకోవు (దుఃఖము, కష్టములు కలగవు) అని చెప్పాడు. దానికి ఆ కుమారుడికి ఉక్రోషము కలిగి, ఈ ముళ్లు మార్గము మంచిది కాదని ముళ్లు పనికిరానివి అని అంటున్నావు. ఈ సృష్టిలో ఏ వస్తువు పనికిరానిది లేదు. పాడైపోయి ఆగిపోయిన గడియారము కూడా, రోజుకు రెండు సార్లు సమయమును సరిగ్గా చూపిస్తుంది. ఎడారిలో ఉండే ఒంటెలు ఈ ముళ్లను ఆహారముగా తిని ఆస్వాదిస్తూ ఉంటాయి అని అన్నాడు. దానికి తండ్రి, ఎడారిలో ఏ పచ్చని ఆకులు దొరకక, తెలివి లేని ఒంటెలు అక్కడ ఉండే ముళ్లను నోటితో నములుతుంది. నోటిలో ఆ ముళ్లు గుచ్చుకొని రక్తము కారుతుంది. ఆ ముళ్లు ద్వారా ఏదో రసము వచ్చింది అని అనుకొని, భ్రమ పడి తన రక్తమునే తానే జుర్రుకుంటూ మింగుతుంది. మానవులకు తెలివి ఉంది. ముళ్లు మార్గములో నడిస్తే ముళ్లు గుచ్చుకుంటాయి అని తెలుసుకోవాలి (ఆ ఒంటెలు లాగ మనము జీవించే జీవన విధానములో క్లేశములు

అనే ముళ్లు గుచ్చుకొని, ఆ క్లేశముల ద్వారా కలిగే దుఃఖములను సుఖములు అని భ్రమిస్తూ జీవిస్తున్నాము). ముళ్లు లేని దారిలో నడవటమే సరైన విధానము. యోగ మార్గములో – క్రియా యోగము – తపస్సు, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధానము సరైన జీవన విధానము.

ఇంతకు ముందు జన్మలలో అనుభవించేసిన దుఃఖములు, కష్టములు అనుభవించేశాము, వాటిని ఏమీ చేయలేము. ఈ జన్మలో ఇంతవరకు అనుభవించిన దుఃఖములు, కష్టములు ఎలాగూ ప్రారంభమయిపోయాయి (ప్రారబ్ధ కర్మ ఫలితములు), ఇవి వదిలేసినా బాణము వంటివి, వీటిని ఆగమన్నా ఆగవు. వీటినీ మనము ఏమీ చేయలేము. ఈ జన్మలో ఇక రాబోయే మరియు ముందు జన్మలలో ఇక ముందు రాబోయే (అనాగత) దుఃఖములు, కష్టములు (ఆగామి కర్మ ఫలములు – ఈ జన్మలో చేసుకున్న కర్మ ఫలితములు మరియు సంచిత కర్మ ఫలములు – జన్మజన్మలలో ప్రోగుచేసుకున్న కర్మల ఫలితములు) వీటిని రాకుండా మనము ఆపుకోగలము.

శాస్త్రములలో – "దుఃఖం, తన్నిదానామ్, తన్నివృత్తిపాయమ్, తన్నివృత్తో స్వస్థాతా" – దుఃఖము అంటే ఏమిటి? దుఃఖమునకు మూల కారణము ఏమిటి? దుఃఖమును పోగొట్టుకొనుటకు

ఉపాయములు ఏమిటి? దుఃఖము నుండి నివృత్తి కలిగిన తరువాత స్వస్థత ఎలా ఉంటుంది?

<u>ఉదాహరణ:</u>

మనము చిన్నప్పటి నుండి బట్టలు కట్టుకుంటున్నాము. చర్మము అంత సున్నితము కాదు కాబట్టి శరీరము యొక్క చర్మము ఆ బట్టల స్పర్శకు అలవాటు పడిపోయింది. అందుచేత ఎక్కువగా ఏమీ తెలియదు. కాని ఒక చిన్న మెత్తని దారపు పోగు కంటిలో పడితే, ఎంత విలవిలలాడిపోతాము, ఎంత బాధ కలుగుతుంది? ఇది అందరికీ అనుభవములో ఉన్నదే. కన్ను పై భాగము చాలా సున్నితమైనది. అలాగే మానవులలో కొంతమంది దుఃఖములతో కలుషితమైన సుఖములకు, చిన్న, చిన్న కష్టములకు ఏమీ పట్టించుకోపోవచ్చు. కాని కొంతమంది మనస్సు సున్నితముగా ఉన్నవాళ్లు, దుఃఖములతో కలుషితమైన సుఖములు, చిన్న, చిన్న కష్టములు కూడా రాకుండా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తారు. మన పూర్వీకులు ఎంతో కష్టపడి తపస్సులు చేసి, మానవుల అందరూ, నిజమైన సుఖములను పొందటానికి సరైన జీవన మార్గము ఎలా గడపాలో ఆ వివరములు వేదాంత శాస్త్రములలో మనకు బోధించారు.

16. హేయం దుఃఖమనాగతమ్

హేయం దుఃఖమ్ అనాగతమ్ – రాబోయే (ఆగామి మరియు సంచిత కర్మల ఫలములను) దుఃఖములను ఆపుకోవాలి, తప్పించుకోవాలి.

17. ద్రష్టృదృశ్యయోః సంయోగో హేయహేతుః

ద్రష్ట దృశ్యయోః సంయోగో హేయహేతుః – చైతన్య (జ్ఞాన) ప్రకాశ స్వరూపుడైన **ద్రష్ట (**చూసేవాడు పురుషుడికి), జడమైన త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి నుండి పరిణామములు చెంది కలిగిన బయట ఉండే **దృశ్యములకు** (జడమైన వస్తువులకు) మధ్య కలిగిన **సంయోగము** (సంబంధము, కలయిక) మానవులకు కలిగే దుఃఖములకు **హేయహేతు** (మూల కారణము).

6 వ సూత్రము ప్రకారము, **దృక్** శక్తి ఉండే పురుషుడు, **దర్శన** శక్తి ఉన్న మనస్సు అవిద్య (భ్రమ) ద్వారా కలగలిసిపోయి, ఏకాత్మతా భావము అనే భ్రమ (అస్మిత) కలుగుతుంది. అస్మిత అనే క్లేశము యొక్క ప్రభావముతో మనస్సు ఇంద్రియముల ద్వారా శరీరము బయటకు వెళ్లి, బయట ఉండే ప్రాపించక **దర్శనములను** (వస్తువులను, విషయములను) శరీరము లోపలకి తీసుకువచ్చి, తనతో కలసిపోయిన పురుషుడితో ఈ వస్తువులను, విషయములను కలుపుతోంది, సంబంధము కలిగిస్తోంది. ఎప్పుడైతే దారపు పోగుకి, కంటికి సంబంధము కలిగిందో, అప్పుడు దుఃఖము, కష్టము (కన్నీరు) కలిగినట్లు, పురుషుడికి,

వస్తువులకు సంబంధము కలిగినప్పుడు దుఃఖము, కష్టములు మొదలవుతాయి. ఈ సంబంధము ఉన్నంత వరకు ఈ దుఃఖము కలుగుతూనే ఉంటుంది. ఈ సంబంధము విడిపోతేనే ఈ దుఃఖము ఆగిపోతుంది.

వాస్తవానికి పురుషుడు స్వభావము (జ్ఞాన స్వరూపుడు) వేరు, మనస్సు, వస్తువులు (అవిద్య, అజ్ఞానము నుండి పుట్టినవి) స్వభావము వేరు. పురుషుడు తామరాకు మీద నీటి బొట్టు వలె ఎవరితో, ఏ విధమైన సంబంధము లేనివాడు. కాని పురుషుడు అవిద్య (భ్రమ) ప్రభావముతో ఏ సంబంధము లేని మనస్సు, వస్తువులతో సంబంధము (భ్రమ) ఏర్పరచుకొని, ఆ వస్తువుల ద్వారా కలిగే ఫలితములను తన మీద వేసుకొని (ఈ శరీరము "**నేను**", ఈ వస్తువు "**నాది**" అనే భావము పెంచుకొని) దాని ద్వారా కలిగే సుఖములను, దుఃఖములను తాను అనుభవిస్తున్నాడు.

18. ప్రకాశక్రియాస్థితిశీలం భూతేంద్రియాత్మకం భోగాపవర్గార్థం దృశ్యమ్

ప్రకాశ - ఏ దృశ్యమైన వస్తువైనా ప్రకాశముగా (విజ్ఞానముతో – సత్త్వ గుణముతో) ఉండవచ్చు.

క్రియా – లేదా ఏదో ఒక క్రియను (రజో గుణముతో) కలిగించేలా ఉండవచ్చు.

స్థితి శీలం – లేదా క్రియను ఆపేదిగా (కదలకుండా, తమో గుణముతో) ఉండవచ్చు.

భూత ఇంద్రియాత్మకం – పంచ స్థూల భూతములతో (1, భూమి, 2. జలము, 3. అగ్ని, 4. వాయువు, 5. ఆకాశము) తయారైన తెలియబడే వస్తువులు. ఈ వస్తువులను తెలియచేసే ఇంద్రియములు (పంచ సూక్ష్మ జ్ఞానేంద్రియములు - 1. శ్రోత్రము, 2. త్వక్, 3. చక్షుస్సు, 4. జిహ్వ, 5. నాసిక మరియు పంచ సూక్ష్మ కర్మేంద్రియములు - 1. వాక్కు, 2. హస్తములు, 3. పాదములు, 4. పాయువు, 5. ఉపస్థ). ఈ ఇంద్రియములను నియంత్రించే మనస్సు ఇవన్నీ పంచ సూక్ష్మ భూతముల నుండి పుట్టినవే. ఇవన్నీ కలిసి దృశ్య పదార్థములు.

భోగ అపవర్గార్థం దృశ్యమ్ – ఈ దృశ్యములు పురుషుడికి ఏదో ఒక భోగములను (సుఖము లేదా దుఃఖము) కలిగించేవి కాని, లేదా ఆ భోగము అనే బంధము నుండి అపవర్గమును (విముక్తి, మోక్షము, నిర్వాణము) కాని కలిగిస్తాయి.

ఈ దృశ్యములు పురుషుడికి భోగములు కాని మోక్షము కాని ప్రసాదిస్తాయి. ఈ దృశ్యములే పురుషుడికి రెండు రకముల ప్రయోజనములను (భోగములు, మోక్షము) కలిగిస్తాయి.

ప్రతి దృశ్యము (వస్తువులోను) త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి యొక్క మూడు గుణములు (సత్త్వ గుణము – ప్రకాశముగా, ప్రియముగా లేదా రజో గుణము – క్రియా శీలముగా,కష్టముగా లేదా తమో గుణము – కదలకుండా, వ్యామోహముగా) ఉంటాయి. ఒక్కొక్క వస్తువులో ఒక్కొక్క గుణము యొక్క ప్రభావము ఎక్కువగా ఉంటూ, మిగిలిన రెండు గుణముల ప్రభావము తక్కువగా ఉండవచ్చు. ఇది వస్తువుల యొక్క స్వభావము.

ఈ వస్తువులను పురుషుడితో సంబంధము కలిపే పంచ స్థూల భూతములు, సూక్ష్మమైన మనస్సు, ఇంద్రియములు కూడా త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి యొక్క మూడు గుణముల ప్రభావము కలిగి ఉంటాయి. ఈ భూతములు పురుషుడికి భోగములు (సుఖము, దుఃఖము), దుఃఖముతో కలుషితమైన సుఖములను కలిగిస్తున్నాయి, చివరిగా దుఃఖములనే కలిగిస్తున్నాయి. ఈ విధముగా పురుషుడు నిరంతరము ఏదో సుఖము అని భ్రమపడుతూ దుఃఖములను మాత్రమే అనుభవిస్తూనే ఉన్నాడు.

మానవులలో చాలా తక్కువ మంది, నాకు ఈ భోగములు (సుఖము, దుఃఖము) వద్దు అని నిర్ణయించుకొని, ఆ వస్తువులతో సంబంధము వదులుకోగలిగితే, వాళ్లకు ఈ భోగములు (సుఖము,

దుఃఖము) నుండి అపవర్గము కూడా లభించే ఆస్కారము ఉంది. ఈ అపవర్గమునే విముక్తి, మోక్షము, నిర్వాణము అని అంటారు. ఈ అపవర్గము కలుగుటకు కూడా ఈ దృశ్యములే కారణములు అవుతాయి.

19. విశేషావిశేష లింగమాత్రాలింగాని గుణపర్వాణి

దృశ్యములను (వస్తువులను) ఈ క్రింద వివరించిన నాలుగు భాగములుగా విభజించవచ్చును.

విశేష - ఏదో ఒక ప్రత్యేక లక్షణము, క్రియ కలిగి ఉండి, ఏదో ఒక రూపముతో మనకు తెలిసేలా స్థూలముగా ఉండేవి. లక్షణములు, విశేషములు తగ్గేకొద్దీ ఆ భూతము సూక్ష్మము అవుతూ ఉంటుంది. ఇంద్రియములకు (కంటికి లేదా చెవికి లేదా చర్మమునకు లేదా ముక్కుకు లేదా నోటికి లేదా మనస్సుకు) తెలియబడే స్థూలమైన వస్తువులు. ఇంద్రియములకు ఆ వస్తువుల స్వరూపము ద్వారా, గుణముల ద్వారా తెలియబడే వస్తువులు. ఇవన్నీ **పంచ స్థూల భూతములు** (**1. భూమి** - శబ్దము + స్పర్శ + రూపము + రసము + గంధము అనే లక్షణములు ఉన్నాయి, **2. జలము** - శబ్దము + స్పర్శ + రూపము + రసము అనే లక్షణములు ఉన్నాయి, **3. తేజస్సు (అగ్ని)** - శబ్దము + స్పర్శ + రూపము అనే లక్షణములు ఉన్నాయి, **4. వాయువు** – శబ్దము + స్పర్శ అనే లక్షణములు ఉన్నాయి, **5. ఆకాశము** –

శబ్దము అనే లక్షణము ఉన్నది) + పంచ భూతములతో సంబంధము ఉండే **పంచ జ్ఞానేంద్రియములు** (**1. శ్రోత్రము** (చెవి ద్వారా) – శబ్దమును తెలుసుకుంటున్నాము, **2. స్పర్శ** (త్వక్ లేదా చర్మము ద్వారా - వాయువును తెలుసుకుంటున్నాము, **3. చక్షుస్సు** (కన్ను ద్వారా) – రూపమును తెలుసుకుంటున్నాము, **4. జిహ్వ** (నాలుక ద్వారా – రసము లేదా రుచిని తెలుసుకుంటున్నాము, **5. నాసిక** (ముక్కు ద్వారా) – గంధము లేదా వాసనను తెలుసుకుంటున్నాము) + పంచ భూతములతో సంబంధము ఉండే **పంచ కర్మేంద్రియములు** (**1. వాక్కు** – ఆకాశము మూలము, **2. హస్తములు –** వాయువు మూలము, **3. పాదములు –** తేజస్సు (అగ్ని) మూలము, **4. పాయువు** - జలము మూలము, **5. ఉపస్థ** – భూమి మూలము) + **మనస్సు** – సత్త్వ గుణము మూలము = మొత్తము 16 విశేషములుగా గుర్తించవచ్చును. ఇవి త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి యొక్క ఒక భాగము.

అవిశేష – పైన చెప్పిన విశేషములు కార్యము అయితే అవిశేషములు లేదా సామాన్యములు కారణము అవుతుంది. పైన చెప్పిన విశేషములకు కారణములు, మూలములను అవిశేషములు లేదా సామాన్యములు అని అంటారు. ఇవి ఇంద్రియములకు అందవు. పంచ స్థూల

భూతములను పుట్టించే మూలమైన పంచ సూక్ష్మ భూతములు లేదా పంచ తన్మాత్రలు. ఈ ఒక్కొక్క తన్మాత్ర దానికి సంబంధించిన ఒక్కొక్క భూతమునకు, ఒక్కొక్క జ్ఞానేంద్రియమునకు, ఒక్కొక్క కర్మేంద్రియమునకు కారణము లేదా మూలము (**1. సూక్ష్మ భూమి లేదా గంధ తన్మాత్ర** – ఉపస్థ, నాసికలకు మూలము, **2. సూక్ష్మ జలము లేదా రస తన్మాత్ర** – పాయువు, జిహ్వాలకు మూలము, **3. సూక్ష్మ అగ్ని లేదా రూప తన్మాత్ర** – పాదములు, చక్షుస్సులకు మూలము, 4. **సూక్ష్మ వాయువు లేదా స్పర్శ తన్మాత్ర** – హస్తములు, త్వక్ లేదా చర్మములకు మూలము, **5. సూక్ష్మ ఆకాశము లేదా శబ్ద తన్మాత్ర** – వాక్కు, చెవులకు మూలము) + **అహంకారము** - **సమిష్టి అహంకారము** - మనస్సుకి మూలము = మొత్తము 6 తత్త్వములు.

లింగమాత్ర - పైన చెప్పిన అవిశేషములకు, ఈ లింగమాత్రము కారణము, మూలము. దీనిని ఎవరూ చూడలేరు, వినలేరు, తెలియబడదు. ఇది ఇంద్రియములకు అందదు. కాని ఎంతో ప్రయత్నిస్తే, ఏదో ఒక ఊహకు మాత్రమే తెలియబడుతుంది. ఇది **మహత్తు (సమిష్టి బుద్ధి)**.

అలింగాని - పైన చెప్పిన లింగ మాత్రమునకు, ఈ అలింగము మూల కారణము, మూలము. ఇది ఏ

ఇంద్రియమునకు అందదు. కనీసము ఊహకు కూడా అందదు. నిర్వీచార సమాధిలో ఉండే యోగి మాత్రము, తన మనో నేత్రముతో ఈ అతి సూక్ష్మమైన ఈ త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతిని స్పష్టముగా చూడగలడు. **త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి** దృశ్య పదార్ధములు అన్నింటికీ మూలము. దీనిని ప్రధానము అని కూడా అంటారు. ప్రళయ సమయములో ఈ త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతిలో ఉండే సత్త్వ గుణము, రజో గుణము, తమో గుణము ఏ మాత్రము కదలికలు లేకుండా, అన్ని గుణములు సమానముగా సామ్య స్థితిలో ఉంటాయి. ఈశ్వర సంకల్పముతో సృష్టి సమయము ప్రారంభమైనప్పుడు, ఈ త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతిలో ఉండే మూడు గుణములలో సంచలనము ప్రారంభమై, ఒక్కొక్క సమయములో ఒక్కొక్క గుణము మిగిలిన రెండు గుణములను అధిగమిస్తూ, మూల ప్రకృతిలో పరిణామములను చెందుతూ సృష్టి కార్యక్రమము జరుగుతుంది.

గుణపర్వాణి - ఈ దృశ్య తత్త్వములు - విశేషములు – 16 + అవిశేషములు – 6 + లింగ మాత్ర – 1 + ఆలింగము – 1 = మొత్తము 24 తత్త్వములు లేదా నాలుగు రకముల గుణములు కల పర్వములు లేదా విభాగములు.

యోగ సాధకులు ఈ స్థూల దృశ్యముల (తమ శరీరము) నుండి సూక్ష్మ దృశ్యముల మార్గము ద్వారా, తన వాస్తవమైన దృక్ స్వరూపమును (ఆత్మ తత్త్వమును, ఆనంద స్వరూపమును) చేరుకోగలగాలి లేదా తెలుసుకోగలగాలి. అందుకు ఆ దారి మరియు మధ్యలో ఉండే ప్రధానమైన గుర్తులు ఈ నాలుగు గుణముల పర్వములుగా వివరించారు. ఈ సూత్రమును వ్యతిరేక దిశలో (వెనుక నుండి ముందుకు) చూస్తే, సృష్టి ఎలా జరిగిందో కూడా అర్థమవుతుంది. ప్రళయ సమయములో ఈ సూత్రములో చెప్పిన విధముగా విశేషములు, అవిశేషములలో, అవిశేషములు లింగ మాత్రలో, లింగ మాత్ర అలింగములో లీనమైపోతాయి.

మానవులు పుట్టినప్పటి నుండి మరణించే వరకూ ఈ శరీరము "**నేను**", ఈ శరీరములోని భాగములు "**నావి**" లేదా "**నాది**" అని భావిస్తున్నారు, అలా అంటున్నారు. ఈ శరీరము బయట ఉండే దేనినీ "**నేను**" అని ఒప్పుకోరు. పుట్టినప్పుడు ఉన్న శరీరములో ఎన్నో మార్పులు కలిగి, దానితో పోలికే లేని ముసలితనములో ఉండే శరీరమును కూడా "**నేను**" అనే భావిస్తారు, ఒప్పుకుంటారు.

<u>ఉదాహరణ:</u>

మహాభారతము – భీష్ముడు ధర్మరాజుకు చెప్పిన వృత్తాంతము - భంగాస్వన అనే మహారాజు

రాజ్యము బాగా పరిపాలిస్తున్నాడు. ఆయనకు వంద మంది పుత్రులు ఉన్నారు. ఆయన ఇంద్రుడితో ఏ సంబంధము లేకుండా, ఇంద్రుడికి హవిస్సు ఇవ్వకుండా ఒక యాగము చేశాడు. దానితో ఇంద్రుడికి కోపము వచ్చింది. తరువాత భంగాస్వన మహారాజు వేటకు అడవికి వెళ్ళాడు. ఆ వేట తరువాత బాగా దాహము వేసింది. ఆ అడవిలో ఉండే ఒక చెరువులో నీరు త్రాగాడు. ఇంద్రుడి మాయోపాయముతో వెంటనే భంగాస్వన మహారాజు శరీరము, స్త్రీ శరీరముగా మారిపోయింది. ఆ స్త్రీ శరీరముతో రాజ్యమునకు వెళ్లేందుకు మనస్సు అంగీకరించక, తన కుమారులకు రాజ్యాభిషేకము చేసి రాజుగా పాలించమని అందరికీ కబురు పంపి, తాను ఆ స్త్రీ శరీరముతో ఆ అడవిలోనే ఉండిపోయాడు. ఆయనకు/ఆమెకు ఆ అడవిలో ఒక ఆటవికుడితో పరిచయము అయి, అతనిని వివాహము చేసుకున్నాడు/చేసుకుంది. వీళ్ళిద్దరికీ కొంతమంది పిల్లలు పుట్టారు. తన రాజ్యమును పాలిస్తున్న ముందు పుట్టిన పిల్లలకు కబురు పంపి, ఇప్పుడు ఈ ఆటవికుడితో పుట్టిన పిల్లలను తన రాజ్యమునకు పంపి, వాళ్ళ అన్నలతో రాజ్యములో బతకండి అని పంపాడు. వాళ్ళు, వీళ్ళు అన్నదమ్ములుగా కలిసి ఉంటున్నారు. దానితో ఇంద్రుడికి ఇంకా కోపము వచ్చి, మారు రూపములో వచ్చి వాళ్ళు, వీళ్ళు అన్నదమ్మల మధ్య బేధము పెట్టాడు. దానితో వాళ్ళు, వీళ్ళు

అన్నదమ్ములు కొట్టుకొని వాళ్ళు, వీళ్ళు అందరూ చనిపోయారు. అడవిలో ఉన్న భంగాస్వనకు ఈ విషయము తెలిసి, ఈ పని ఎవరు చేశారు అనే ఆరా తీయగా, అది ఇంద్రుడు చేశాడు అని తెలిసి, అప్పుడు ఇంద్రుడిని క్షమించమని, ఈ కష్టము నుండి గట్టెక్కించమని ప్రార్థించాడు.

అప్పుడు ఇంద్రుడు భంగాస్వనకు ఒక షరతు పెట్టాడు. నీవు పురుషుడుగా ఉన్నప్పుడు నీకు కలిగిన పిల్లలను కాని లేదా నీవు స్త్రీగా ఉన్నప్పుడు నీకు కలిగిన పిల్లలు కాని ఏదో ఒక గ్రూపు పిల్లలనే బ్రతికిస్తాను. ఏ గ్రూపు పిల్లలను బ్రతికించాలో నీవు చెప్పు అని అన్నాడు. దానికి భంగాస్వన ఇలా చెప్పాడు. పురుషుడుగా ఉన్నప్పుడు కలిగిన పిల్లలు పుట్టారు అని చెప్పగా విని సంతోషించాను. కాని స్త్రీగా ఉన్నప్పుడు, ఆ పిల్లలను గర్భములో 9 నెలలు మోసి, ఆ శరీరముతో వాళ్లను పోషించి, కని, నా స్తనాలద్వారా పాలు ఇచ్చి పెంచాను. తండ్రిగా కంటె, తల్లిగా వాళ్ళ మీద ఎంతో ఎక్కువ ప్రేమ కలిగింది. అందుచేత నేను స్త్రీగా ఉన్నప్పుడు కలిగిన పిల్లలను బ్రతికించు అని ఇంద్రుడిని కోరాడు. దానికి ఇంద్రుడు సంతోషించి మొత్తము అందరు పిల్లలను బ్రతికించాడు. తరువాత ఇంద్రుడు, భంగాస్వనతో – నీవు కావాలంటే నీకు ఈ స్త్రీ శరీరము నుండి విముక్తి కలిగించి, ఇదివరకటి పురుష శరీరము ఇస్తాను అని అన్నాడు. దానికి భంగాస్వన

ఒప్పుకోలేదు. ఇప్పుడు ఈ స్త్రీ శరీరమునకు "**నేను**" అలవాటు పడిపోయాను. నేను ఒకే జన్మలో రెండు శరీరములను ధరించాను. అంటే ఈ శరీరము "**నేను**" కాదు, ఈ శరీరము వేరు, "**నేను**" వేరు, ఈ శరీరములకు, "**నాకు**" ఏ సంబంధము లేదు అని ఇప్పుడు నాకు అర్థమయింది, అని అన్నాడు.

20. ద్రష్టా దృశిమాత్రః శుద్ధోఽపి ప్రత్యయానుపశ్యః

ద్రష్టా – దృశ్యములను చూసేవాడు ద్రష్ట (ఆత్మ స్వరూపము).

దృశిమాత్రః – ద్రష్ట (ఆత్మ స్వరూపము) చైతన్య (విజ్ఞాన) స్వరూపుడు.

శుద్ధోఽపి – ద్రష్ట (ఆత్మ స్వరూపము) పరిపూర్ణమైన శుద్ధ స్వరూపుడు. దృశ్యములకు, వస్తువులకు ఉండే ధర్మములు, గుణములు, స్వభావము ఈ ద్రష్టకు లేనేలేవు. ఏ దృశ్యములతో, ఏ వస్తువులతో ద్రష్టకు (ఆత్మ స్వరూపమునకు) ఏ విధమైన సంబంధము లేదు.

ప్రత్యయేన అనుపశ్యః – మూల ప్రకృతితో ఆవరించబడి ఉన్న విజ్ఞాన స్వరూపుడైన ఈ ద్రష్ట (ఆత్మ స్వరూపము), అవిద్య అనే క్లేశము యొక్క ప్రభావముతో తన నిజ స్వభావమును కోల్పోయి, బుద్ధితో/మనస్సుతో మమేకమై ఈ శరీరమే "**నేను**" అనే

భ్రమలో పడిఉన్నాడు. బుద్ధి/మనస్సు ఇంద్రియముల ద్వారా శరీరము బయటకు వెళ్లి, ఇంద్రియములు గ్రహించిన దృశ్యముల, వస్తువుల, విషయముల జ్ఞానము, బుద్ధి/మనస్సు ద్వారా తనకు (ద్రష్టకు, ఆత్మ స్వరూపమునకు) జ్ఞానము కలిగినది అని భ్రమ పడుతూ, "**నేను**" చూస్తున్నాను, "**నేను**" వింటున్నాను అని అనుకుంటాడు. బుద్ధి/మనస్సు ఎలా చెప్పితే అలా వ్యవహరిస్తున్నాడు. బుద్ధి, జీవాత్మకు ఏది చెప్పితే, అది తనకు తెలిసింది అని భ్రమపడుతున్నాడు, చెప్పకపోతే తనకు తెలియదు అని భ్రమపడుతున్నాడు.

దృశ్యము ఒక జడ పదార్థము, చూడబడే ఒక వస్తువు. ఆ వస్తువును చూసే కర్త ద్రష్ట (ఆత్మ స్వరూపము). ఆ ద్రష్ట చైతన్య (విజ్ఞాన) స్వరూపుడు. ఆ ద్రష్టకు (ఆత్మ స్వరూపమునకు) ఏ క్రియతో, ఏ దృశ్యముతో, ఏ వస్తువుతో ఏ విధమైన సంబంధము లేని, తామరాకు మీద నీటి బొట్టు వలె, దేనితోనూ కలుషితము కాని పరిపూర్ణ పరిశుద్ధమైన స్వరూపుడు. మూల ప్రకృతితో ఆవరించబడి ఉన్న ఆత్మ స్వరూపము, అవిద్యతో అనే క్లేశము యొక్క ప్రభావముతో, తన నిజ స్వభావమును కోల్పోయి, **ప్రత్యయాను అనుపశ్యగా** పనిచేస్తున్నాడు – అనగా ఈ ఆత్మ స్వరూపము, ప్రకృతి పరిణామముతో తయారైన బుద్ధితో/మనస్సుతో మమేకమైపోయి, ఆ

బుద్ధి/మనస్సు "**నేను**" అనే భ్రమతో ప్రేరేపిస్తున్నాడు. ఆ బుద్ధి/మనస్సు ఇంద్రియముల ద్వారా శరీరము బయటకు వెళ్ళి, దృశ్యముల, వస్తువుల జ్ఞానము శరీరము లోపలి తీసుకువస్తే, ఆ దృశ్యములకు తాను (ఆత్మ స్వరూపము) ద్రష్టగా భాసిస్తూ, ఆ జ్ఞానము తాను పొందుతున్నాడు అని భ్రమ పడుతున్నాడు. ఆ విధముగా ఆత్మ స్వరూపము, దృశిమాత్ర (విజ్ఞాన) స్వరూపము నుండి ద్రష్ట (చూచేవాడు) స్వరూపమునకు దిగజారిపోయాడు.

ప్రశ్నోపనిషత్ – 4 వ ప్రశ్న – 9 వ శ్లోకము – "**ఏష హి ద్రష్టా స్ప్రష్టా శ్రోతా ఘ్రాతా రసయితా మన్తా బోద్ధా కర్తా । విజ్ఞానాత్మా పురుషః స పరేఽక్షరే ఆత్మని సంప్రతిష్ఠతే**" – ఈ కార్య, కరణ, రూపముల ఉపాధి యందు ఉన్న జీవుడు యొక్క వ్యావహారిక స్థితి కళ్లతో చూచువాడు, చర్మముతో స్పృశించువాడు, చెవులతో వినువాడు, ముక్కుతో వాసన చూచువాడు, జిహ్వతో రుచిని తెలుసుకునేవాడు, మనస్సుతో ఆలోచించువాడు, బుద్ధితో తెలుసుకునేవాడు, శరీర అవయవములతో కార్యములు చేయువాడు, విజ్ఞాన స్వరూపుడు. ఈ విజ్ఞానాత్మ అత్యంత సూక్ష్మమైన, నాశరహితమైన, సర్వవ్యాపకమైన ఆ పరబ్రహ్మ యందు స్థితుడై ఉండును.

కేనోపనిషత్ – 2-4 – "ప్రతిబోధ విదితం మత మమృతత్వం హి విందతే । ఆత్మనా విందతే వీర్యం విద్యా విందతే2మృతమ్" – బోధవలన తెలిసిన బ్రహ్మము, బ్రహ్మముగా తెలుసుకొందుము. అట్టి ఆత్మ జ్ఞానముతో జీవుడు మోక్షము పొందును. ఆ ఆత్మ జ్ఞానమును తెలుసుకోలేక, ప్రాపించక స్వరూప జ్ఞానముతో వీర్యమును పొందును. బ్రహ్మ విద్యతో అమృతత్వమును పొందును.

బృహదారణ్యకోపనిషత్ – 4 లేదా 6-3-23 – "యద్వైత న్న పశ్యతి పశ్యన్వై తన్న పశ్యతి । న హి ద్రష్టు ర్దృష్టేర్విపరిలోపో విద్యతే2వినాశిత్వాత్ । న తు తద్ద్వితీయ మస్తి తతో2న్యద్విభక్తం యత్పశ్యేత్" – ద్రష్టగా (చూచేవాడుగా) చలామణి అవుతున్న జీవుడి యొక్క వాస్తవ స్వరూపము చైతన్య స్వరూపము (జ్ఞాన రూపము).

బృహదారణ్యకోపనిషత్ – 3 లేదా 5-4-1 – "...య ఆత్మా సర్వాన్తర స్తం మేవ్యాచక్ష్వే త్యేష త ఆత్మా సర్వాన్తరః కతమో యాజ్ఞవల్క్య సర్వాన్తరోయః ప్రాణేన ప్రాణతి న త ఆత్మా సర్వాన్తరో యో2పానేనపానితి స త ఆత్మా సర్వాన్తరో యో వ్యానేన వ్యానితి స త ఆత్మా సర్వాన్తరో య ఉదానే నో దానితి స త ఆత్మా సర్వాన్తరో ఏష త ఆత్మా సర్వాన్తరః" – చక్షుని

పుత్రుడైన ఉషస్తుడు యాజ్ఞవల్క్య మహర్షిని – నాకు ఆత్మ స్వరూపము గురించి నీవు బోధించు, అని అడిగాడు. దానికి యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి – దేనిచేత నీ ముఖములో, ముక్కు ద్వారా ప్రాణ వాయువును తీసుకుందుకు ఎర్పడబడి ఉన్నదో, అదియే నీ దేహేంద్రియాది సమూహమునకు విజ్ఞానమయమైన ఆత్మ స్వరూపము. ఆ విధముగా దేనిచేత నీ అపానవ్యానోదములు పొందింపబడుచున్నదో అదియే విజ్ఞానమయమైన ఆత్మ స్వరూపము. ఈ దేహేంద్రియ సముదాయను కంటె వేరైన విజ్ఞానమయమైన ఆత్మ ఉన్నది. ఇదియే నీ యొక్క సర్వాంతరమైన ఆత్మ.

బృహదారణ్యకోపనిషత్ – 3 లేదా 5-4-2 – ".... **సర్వాన్తర న దృష్టే ర్ద్రష్టారం పశ్యేర్న శ్రుతేః**..." - అప్పుడు ఉషస్తుడు యాజ్ఞవల్క్య మహర్షిని - సర్వాంతర్యామి అయిన ఆ బ్రహ్మము గురించి నాకు విపులముగా చెప్పుము అని అడిగాడు. దానికి యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి – నీ ఆత్మయే సర్వాంతరుడై ఉన్నాడు. ఆత్మ స్వరూపమును చేతితో, ఇది ఆవు అని చూపించినట్లు చూపించలేము. ఆత్మ స్వరూపము క్రియలు అన్నింటికీ సాక్షి రూపములో ఉంటాడు. కేవలము చైతన్య (జ్ఞాన) స్వరూపుడు. దీనుకంటె వేరే రూపము లేనేలేదు.

బృహదారణ్యకోపనిషత్ – 4 లేదా 6-3-7 నుండి 9 వరకు – జనక మహారాజు యాజ్ఞవల్క్య మహర్షిని – ఆత్మ జ్ఞాన స్వరూపుడు అని ఎలా తెలుసుకోవాలి? అని ప్రశ్నించాడు. దానికి యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి ఇలా సమాధానము చెప్పారు – మనిషి మెలకువగా ఉన్నప్పుడు ఎన్నో వస్తువులను చూస్తాడు, వాటి గురించి తెలుసుకుంటాడు. ఆ చూడటము, తెలుసుకోవటము ఒక క్రియ అని, ఆ క్రియకు తాను కర్త అని భావిస్తాడు. అలా చూసి తెలుకోవటము అనే క్రియకు, ఒక దృశ్యము (వస్తువు), తన కళ్ళు, సూర్యుడి/చంద్రుడు/అగ్ని వెలుగు, బుద్ధి అన్నీ తనకు సహకరించాయి అని అనుకుంటాడు. అదే వ్యక్తి నిద్రపోతున్నప్పుడు కూడా స్వప్నములో కొన్ని దృశ్యములను చూస్తాడు. కలలో దృశ్యములను చూస్తున్నప్పుడు ఆ వస్తువు వాస్తవముగా అక్కడ ఉందా? కళ్ళు పనిచేస్తున్నాయా? సూర్యుడు/అగ్ని వెలుగు ఉందా? బుద్ధి పనిచేస్తోందా? అంటే అవేమీ లేవు లేదా పనిచేయుటలేదు. కాని ఆ వ్యక్తి ఎలా చూస్తున్నాడు? **4 లేదా 6-3-9 - "జ్యోతిషా ప్రస్వపిత్యత్రాయం పురుషః స్వయంజ్యోతి ర్భవతి"** – ఆ అవస్థ యందు పురుషుడు స్వయం జ్యోతి అగుచున్నాడు. దృక్ స్వరూపుడు అగు ఆత్మజ్యోతి స్వయముగా ప్రకాశించుచున్నాడు. స్వప్నములో, ద్రష్ట అయిన పురుషుడు తైజసుడు,

ఆత్మ చైతన్యము. ఆత్మ స్వయముగా వెలిగే జ్యోతి, దానికి వేరే వెలుగు అక్కరలేదు.

చైతన్య స్వరూపమైన ఆత్మతో, త్రిగుణాత్మకమైనన ఏ వస్తువుతోనూ సంబంధము ఉండుటకు అవకాశము, యోగ్యత లేదు. ఆత్మ స్వరూపము "**ప్రజ్ఞాన ఘన ఏవ చైతన్యమేవతు నిరంతర అస్య స్వరూపమ్**" – ఆత్మ ఘనీభవించిన చైతన్యము (జ్ఞానము). ఆత్మ స్వరూపములో చైతన్యము తప్ప మరొకటి ఉండే ఆస్కారము లేదు.

జీవుడు, ఈ బుద్ధితో/మనస్సుతో మమేకమై, ఆ బుద్ధి వృత్తి చెప్పినట్లు ఆత్మ పనిచేస్తూ ఉంటుంది. బుద్ధి వృత్తి ప్రాపించక భోగములు అనుభవించాలని అనుకుంటే, జీవుడు ప్రాపించక భోగములు అనుభవిస్తూ ఉంటాడు. బుద్ధి వృత్తికి ప్రాపించక భోగముల నుండి వైరాగ్యము కలిగి, ఆత్మ జ్ఞానము పొందాలనుకుంటే, ఈ బుద్ధి వృత్తే ఆత్మ జ్ఞానము పొందుటకు సాధనము అవుతుంది. ఈ బుద్ధి వృత్తి ద్వారానే ఆత్మ తన వాస్తవ స్వరూపమును తాను తెలుసుకోగలుగుతాడు, బుద్ధి వృత్తి ద్వారా విముక్తి కూడా కలుగుతుంది.

21. తదర్థ యేవ దృశ్యస్యాఽఽత్మా

తదర్థ యేవ దృశ్యస్య ఆత్మా - ఈ ఆత్మ కోసమే, దృశ్యము యొక్క ప్రతి అంశము – అంటే

మూల ప్రకృతి నుండి మొదలు పెట్టి చివరి దృశ్యము అయిన వస్తువు వరకు అన్నీ అంశములు (బుద్ధి/మనస్సు, ఇంద్రియములు, వస్తువు) పనిచేస్తూ ఉంటాయి. దృక్ శక్తి (ద్రష్ట, జీవాత్మ) కోసము, దర్శన శక్తులు అన్నీ పని చేస్తూ ఉంటాయి.

దృశ్యమైన వస్తువులు, విషయములు ఇంద్రియములు, బుద్ధి/మనస్సు ద్వారా శరీరము లోపలకి వచ్చి, ద్రష్టకు (జీవాత్మకు) సుఖములు లేదా దుఃఖములు మార్చి, మార్చి కలిగిస్తున్నాయి. ఆత్మ స్వరూపము అనాది నుండి ఈ బుద్ధి/మనస్సుతో కలగలిసిపోయి, ఆత్మ స్వరూపము బుద్ధి/మనస్సు ఒకటే ("**నేను**") అనే భ్రమలో ఉంది. బుద్ధి వృత్తి ఈ దృశ్యములను లోపలకి తీసుకువచ్చినప్పుడు, ఈ ఆత్మ స్వరూపము ఈ దృశ్యములను "**నేనే**" తెచ్చుకున్నాను, ఈ దృశ్యములను "**నేనే**" అనుభవిస్తున్నాను అని భ్రమ పడుతోంది. ఈ దృశ్యములు, ఇంద్రియములు, బుద్ధి/మనస్సు ఇవన్నీ కలిసి జీవుడికి (ఆత్మకు) భోగములను (సుఖములు, దుఃఖములు) కలిగించటము కోసమే నిరంతరము పనిచేస్తూ ఉంటాయి. దృశ్యములు, ఇంద్రియములు, బుద్ధి/మనస్సు ఈ నాలుగు ఒకదానికి మరొకటి ఏ ప్రయోజనము కలిగించదు. పురుషుడికి (జీవాత్మకి) భోగములు కలిగించటమే ఈ నాలుగు అంశముల లక్ష్యము.

ఎప్పుడైతే పురుషుడి మనస్సులో వైరాగ్యము అనే భావన అంకురించి, ఈ ప్రాపించక భోగములు వద్దు అని అనుకుని, ఆత్మ తత్త్వ జ్ఞానము కావాలని అనుకుంటాడో అప్పుడు దృశ్యములు, ఇంద్రియములు, బుద్ధి/మనస్సు ఆత్మ తత్త్వ జ్ఞానమునకు కావలసిన విషయములను (అపవర్గము) పురుషుడికి అందించుటకు సహకరిస్తాయి. పురుషుడు తన బుద్ధిని/మనస్సును అపవర్గము వైపు ప్రచోదన (ప్రేరణ) చేసుకోగలిగితే, బుద్ధి/మనస్సు ఆ దిశగా ఇంద్రియములను ప్రేరేపించి ఆత్మ తత్త్వ జ్ఞానమునకు కావలసిన విషయములను శరీరము లోపలి తీసుకువచ్చి, తనతో కలగలిసిపోయిన పురుషుడికి అందిస్తాయి. "**వత్సల వృధ్యర్థం యధా ప్రవృత్తిః అజ్ఞస్య క్షీరస్య**" - ఎలాగైతే దూడ పుట్టిన వెంటనే, ఆ దూడకు పెరుగుటకు, ఆ ఆవుకు తెలియకుండానే ఆవు పొదుగు నుండి పాలు ఎలా సహజముగా కారిపోతాయో, అలానే బుద్ధి/మనస్సు పురుషుడి ప్రయోజనము కోసము నిరంతరము పనిచేస్తుంది. "**పురుష మోక్షనార్థం తదా ప్రవృత్తిః ప్రధానస్య**" – పురుషుడికి మోక్షము కోసము కూడా బుద్ధి/మనస్సు సహజముగా పనిచేస్తుంది. బుద్ధి/మనస్సు ఒక యంత్రము వంటివి. పురుషుడు ఎలా చెప్పితే అవి అలా పురుషుడి కోసము పనిచేస్తాయి. జీవుడు చెప్పినా బుద్ధి/మనస్సు అపవర్గము కోసము పని చేయుటలేదు

అంటే, బుద్ధి/మనస్సు ఆత్మ తత్త్వ జ్ఞానమునకు ఇంకా పరిశుద్ధము కాలేదు అని అర్ధము.

"**ప్రకృతే సుకుమారతరం నకించిస్థీతి నతిర్ భవతి య దృష్టాస్మీతిపునర్ దర్శనం న పైతి**" - ప్రకృతి చాలా సుకుమారమైనది. నీ తత్త్వము నాకు అర్ధమైయింది. నీవు నాకు వద్దు, నీవు వెళ్లిపో, అని అంటే, ప్రకృతి ఏ మాత్రము మొహమాటము పడకుండా సిగ్గుపడి పారిపోతుంది.

పురుషుడికి ప్రాపించక వస్తువులు, విషయముల పై వైరాగ్యము (పురుషుడు/ఆత్మ వేరు, బుద్ధి/మనస్సు, ఇంద్రియములు, దృశ్యములు వేరు, నాకు వీటితో సంబంధము వద్దు అనే భావన) కలిగి, తత్త్వ జ్ఞానము కావాలని అనే నిర్ణయము తీసుకొని, బుద్ధిని/మనస్సుని క్రియా యోగముతో – తపస్సు, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధానము శోధన (పరిశుద్ధము) చేసుకొని, బుద్ధిని/మనస్సుని యోగ మార్గములోకి మళ్లించి, యోగ సాధన చేస్తే, బుద్ధి/మనస్సు పురుషుడికి తత్త్వ జ్ఞానమును కలిగించుటకు సహాయపడి, బుద్ధి/మనస్సు పురుషుడు నుండి వేరు అయిపోతుంది.

22. కృతార్థం ప్రతి నష్టమప్యనష్టం తదన్యసాధారణత్వాత్

కృతార్థం ప్రతి నష్టమపి – కృతార్థుడు అయిన ఒక పురుషుడికి/జీవుడికి అపవర్గము/మోక్షము పొందిన

పురుషుడికి/జీవుడికి) తన బుద్ధితో/మనస్సుతో ఏ పనీ, ప్రయోజనము లేదు కాబట్టి, ఆ పురుషుడి యొక్క ప్రత్యేకమైన బుద్ధి/మనస్సు/ఇంద్రియములు/శరీరము మొదలైనవి నశించిపోయినట్లే, కరిగిపోయినట్లే లేదా మూల ప్రకృతిలో లయమైపోతాయి. ఈ సృష్టి, స్థితి, ప్రళయము నిర్వాహము కొరకు మూల ప్రకృతి మాత్రము స్థిరముగా అలాగే ఉంటుంది.

అనష్టం తద్ అన్య సాధారణత్వాత్ – అయినా సరే ఇతర పురుషుల/జీవుల బుద్ధి/మనస్సు/ ఇంద్రియములు అందరికీ సాధారణముగా ఉండే దృశ్యముల ద్వారా భోగములు కలిగించుటకు వీలుగా మూల ప్రకృతి నుండి పరిణామము చెందిన వారి, వారి బుద్ధి/మనస్సు/ఇంద్రియములు/శరీరములు మరియు బాహ్యమైన దృశ్యములు నశించవు.

ఉదాహరణ:

ఒక సాధారణమైన (అందరికీ పనికివచ్చు) శివ లింగమును పది మంది చూస్తూ ఉంటే, శివ లింగము ఒకటే అయినా, ఎవరికి వారికి అసాధారణమైన (ఎవరికి వారికి ఉండే) శరీరము, ఇంద్రియములు (కళ్ళు), మనస్సు, బుద్ధి వేరు వేరుగా ఉంటాయి. ఇందులో ఒక వ్యక్తికి అపవర్గము కలిగితే, ఆ వ్యక్తి తన అసాధారణమైన శరీరముతో, ఇంద్రియములతో (కళ్లతో), మనస్సుతో, బుద్ధితో ఇక ముందు పని లేదు

కాబట్టి, ఆ వ్యక్తి వాటితో సంబంధము విడిచిపెట్టేస్తాడు. అప్పుడు ఆ వ్యక్తి యొక్క అసాధారణమైన శరీరము, ఇంద్రియములు (కళ్ళు), మనస్సు, బుద్ధి (ఆ వ్యక్తి బుద్ధిలో ఉండే భావములు, స్మృతులు, క్లేశములు, సంస్కారములు) మాత్రమే కరిగిపోయి, మూల ప్రకృతిలో లయమయిపోతాయి. ఎవరికైతే అపవర్గము (మోక్షము) కలిగిందో వారికి మాత్రమే ఈ సాంసారికమైన దృశ్యములు (వస్తువులు, విషయములు) ఏ విధమైన భోగములను కలిగించవు. కాని మిగిలిన వారి అసాధారణమైన శరీరము, ఇంద్రియములు (కళ్ళు), మనస్సు, బుద్ధి ఆ సాధారణమైన శివ లింగమును (లేదా ఇతర దృశ్యములను) చూస్తూ ఉంటారు. వీరికి మాత్రము మామూలుగానే ఈ సాంసారికమైన దృశ్యములు (వస్తువులు, విషయములు) భోగములను (సుఖము, దుఃఖము) కలిగిస్తూ ఉంటాయి. ఈ విధముగా త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి తన సృష్టి, స్థితి, లయ చేస్తూనే ఉంటుంది.

త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి తన క్రియలను ప్రత్యక్షముగా చేయదు. మూల ప్రకృతి తన తరపున తన క్రియలను చేయుటకు, కొన్ని పదార్ధములను తయారుచేస్తుంది. ప్రకృతి చేసిన పదార్ధములలో మొదటి పదార్ధము మహతత్త్వము (సమిష్టి బుద్ధి). ఈ మహతత్త్వము పరిణామము చెంది, ప్రతి జీవికి ఒక్కొక్క బుద్ధిగా పనిచేస్తూ ఉంటుంది. శరీరములో జీవుడికి

అన్నింటికంటే అతి దగ్గరలో ఈ బుద్ధి ఉంటుంది. జీవుడి చైతన్య శక్తి ఈ బుద్ధి మీదకు ప్రసరించి, బుద్ధికి కూడా చైతన్యము కలిగిస్తుంది. **వేద వాక్యము – "యో యం విజ్ఞానమయః ప్రాణేషు హృద్యంతర్జ్యోతిః పురుషః"** – ఏదైతే జ్ఞాన స్వరూపము ప్రాణముతో హృదయము లోపల జ్యోతి స్వరూపముగా ఉన్నాడో దానిని పురుషుడు (జీవుడు) అంటారు. జీవుడికి, బుద్ధికి కలిగిన ఈ సంబంధము అనాది (ఆది లేదా మొదలు లేదు - ఎప్పుడు మొదలయిందో ఎవ్వరికీ తెలియదు). ఈ బుద్ధి యొక్క ప్రభావముతో, జీవుడు తన చైతన్య శక్తి (జ్ఞానము), వ్యాప్తి, స్వభావము కోల్పోయి, బుద్ధి, "**నేను**" ఒకటే, ఆ బుద్ధే "**నేను**" అనే భ్రమతో, బుద్ధి ఎలా ప్రవర్తిస్తే అలా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. బుద్ధి కంటె వేరుగా తనని తాను తెలుసుకోలేక, బుద్ధిమయుడుగా ఉన్నాడు. **"స సమానస్యన్ ఉభౌ లోకాః వను సంచరతి"** - బుద్ధితో కలగలసి ఉన్నందువలన, బుద్ధితో కలిసి ఈ లోకములో కొన్ని కర్మలు చేస్తూ, ఆ కర్మల ఫలితములను అనుభవించుటకు, ఈ శరీరమును విడిచిపెట్టి, మరొక శరీరమును తీసుకొని మరలా కొన్ని కర్మలు చేస్తూ ఉంటాడు. ఆ విధముగా ఈ లోకము నుండి పర లోకములకు, పర లోకముల నుండి ఈ లోకమునకు, ఒక శరీరము నుండి మరొక శరీరమునకు బుద్ధి ద్వారా తిరుగుతూ ఉంటాడు. **"ధ్యాయతీవ లేలావ తీయ"** – బుద్ధి ఏ పని చేస్తే

జీవుడు ఆ పని చేస్తాడు. బుద్ధి ఆలోచిస్తే, "**నేను**" ఆలోచిస్తున్నాను అని అనుకుంటాడు. జీవుడు, బుద్ధి మధ్య కలయిక అనాది (మొదలు లేదు, ఎప్పుడు మొదలయిందో ఎవ్వరూ చెప్పలేరు, తెలియదు) నుండి ఉంది. జీవుడు ("**నేను**") వేరు, బుద్ధి వేరు అనే తత్త్వ జ్ఞానము కలిగినప్పుడు, జీవుడు బుద్ధి నుండి విడిపోయి విముక్తి లేదా అపవర్గము/మోక్షము కలుగుతుంది. **"బుద్ధైర్ గుణై ఆత్మ గుణై న చైవ ఆరాగ్య మాత్రా హ్యవరోపి దృష్టః"** - **"నేను"** నా స్వరూపమును, స్వభావమును తెలుసుకోలేక పోయాను. బుద్ధి గుణములే "**నా**" గుణములు అని భ్రమ పడ్డాను. బుద్ధే, "**నేను**" అని భ్రమ పడి, బుద్ధి ఏ విధముగా ఉంటే, నన్ను "**నేను**" అలా భావించాను. వాస్తవానికి ఈ బుద్ధి గుణములు, "**నా**" గుణములు వేరు. బుద్ధికి, "**నాకు**" ఏ సంబంధము లేదు అని తెలుసుకునేంతవరకు, జీవుడు, బుద్ధితో మమేకమై ఉంటాడు. ఎప్పుడైతే బుద్ధికి, "**నాకు**" (జీవుడికి) ఏ సంబంధము లేదు అని తెలుసుకుంటాడో, అప్పుడు జీవుడు బుద్ధితో వేరై తనలో తాను రమించుతూ, ఆనందిస్తూ ఉంటాడు.

బాదరాయణ (వ్యాస) మహర్షి బ్రహ్మ సూత్రములలో, జీవుడు కర్మ ఫలములను అనుభవిస్తూ కష్టములను అనుభవించుటకు కారణము చర్చిస్తూ – **ద్వితీయోప అధ్యాయము (అవిరోధ అధ్యాయము)**

- తృతీయ పాదము - 13. ఉత్క్రాంతి గత్యగాతీనామ్ - 29. తద్గుణసారతత్వాత్తు తద్వ్యపదేశః ప్రాజ్ఞవత్ – జీవుడు తన స్వరూపమును, స్వభావమును మరిచిపోయి, తనని తాను బుద్ధితో, బుద్ధి గుణములతో మమేకపోయి, బుద్ధిమయముగా (బుద్ధి ప్రధానముగా) మారిపోయిన కారణముగా, బుద్ధి ఎలా ప్రవర్తిస్తే, చెప్పితే అలా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. జీవుడు, బుద్ధితో కలవకపోయి ఉంటే, జీవుడికి ఈ కర్మ ఫలములు, భోగములు కలిగే, అనుభవించే అవకాశమే ఉండదు. **30. యావదాత్మభావిత్వాచ న దోష స్తద్దర్శనాత్** – జీవుడు బుద్ధితో ఎప్పుడు మమేకమైనాడో చెప్పలేము. అది అనాది (దానికి మొదలు లేదు). ఈ మమేకము తత్త్వ జ్ఞానము కలిగే వరకూ మాత్రము ఉంటుంది. **31. పుంస్త్వాదివత్త్వస్య సతోపాభివ్యక్తి యోగాత్** – ప్రళయ కాలములో బుద్ధి మూల ప్రకృతిలో విశ్రాంతి తీసుకుంటూ ఉంటుంది. మరలా సృష్టి జరిగినప్పుడు, ఈ బుద్ధి మూల ప్రకృతి నుండి బయటకు వచ్చి, ఆ యా పురుషుడితో కలిసి ఉంటుంది. ఆ పురుషుడికి తత్త్వ జ్ఞానము కలిగే వరకు పురుషుడికి, బుద్ధికి ఈ సంబంధము కలిసే ఉంటుంది.

ఉదాహరణ:

1. ఒకాయన ప్రక్క వాడితో మాట్లాడుతున్నాడు. ఆ వినే ఆయనకు ఆ మాటలు వినాలని లేదు. కాని ఆ మాట్లాడే ఆయన ఆపకుండా రెండు గంటలు పైగా మాట్లాడుతూనే ఉన్నాడు. తరువాత ఆ మాట్లాడే ఆయన (అపవర్గము కోసము ప్రయత్నము చేసేవాడు), ఆ వినే ఆయనతో – అయ్యా, నాకు చాలా సంతోషముగా ఉంది. ఈ రోజు మీతో ఇంతసేపూ మాట్లాడిన తరువాత నాకు ఒక ప్రయోజనము కలిగింది. మీతో మాట్లాడటానికి ముందు నాకు చాలా తలనొప్పి ఉంది. మీతో మాట్లాడిన తరువాత నా తలనొప్పి (అవిద్య, బుద్ధి) ఎగిరిపోయింది, అని అన్నాడు. అప్పుడు ఆ వినే ఆయన (మిగతా జీవులు), మీ తలనొప్పి ఎక్కడికీ ఎగిరిపోలేదు. మీ తలనొప్పి నా నెత్తి మీదకే వచ్చి పడింది. మీ తలనొప్పి నన్ను పట్టుకుంది, అని అన్నాడు.

2. ఒక గ్రామములో ఒక గుడ్డివాడు బిచ్చము ఎత్తుకుంటూ ఉండేవాడు. ఎవరైనా బిచ్చము వేస్తుంటే, ఆ బిచ్చగాడు, ఆగండి, ఆగండి, నాకు బిచ్చము వేసే ముందు నా చంపమీద నాలుగు చెంప దెబ్బలు గట్టిగా వేసి, నా ముఖము మీద ఉమ్మేసి తరువాత నాకు బిచ్చము వేయండి, లేకపోతే నాకు మీ బిచ్చము వేయద్దు, అని అనేవాడు. దానికి కొంతమంది ఒప్పుకోక, బిచ్చము వేసేవారు కాదు. కొంతమంది పోనీలే, వాడు పస్తులు ఉండకుండా ఉండేందుకు, అలా చెంప

దెబ్బలు వేసి, వాడి ముఖము మీద ఉమ్మేసి బిచ్చము వేసేవారు. ఆ బిచ్చగాడు అలా ఎందుకు అంటున్నాడా అని ఆరా తీయగా వాడి గురించి ఇలా తెలిసింది.

ఆ బిచ్చగాడు పేరు జీవలుడు (జీవుడు). కొంత కాలము క్రింద అతనికి కళ్ళు ఉన్నవాడే. అతని దగ్గర 20 ఎడ్లు ఉండేవి. అతను అడవిలోకి వెళ్ళి, కట్టెలు కొట్టి, ఆ ఎడ్ల మీద కట్టెలు తెచ్చి, ఊళ్ళో అమ్ముకునేవాడు. అతని కట్టెల వ్యాపారము బాగానే సాగేది. ఒకరోజు ఇతను అడవిలో కట్టెలు కొడుతూ ఉండగా, ఒక బైరాగి వచ్చి, తమ్ముడూ అని అన్నాడు. దానికి జీవలుడు (జీవుడు) నీవు ఎవరు?, అని బైరాగిని అడిగాడు. నేను అడవులలో తిరిగే బైరాగిని, నీవు ఎవరో, నీ గురించి అంతా నాకు తెలుసు. నీవు నాకు సహాయము చేస్తే, మనము కలిసి పనిచేస్తే, ఇద్దరికీ లాభము కలిగే వ్యాపారము చేద్దాము, అని చెప్పాడు. జీవుడు లాభము కలిగే వ్యాపారము ఏమిటి అని అడిగాడు. దానికి బైరాగి, నా దగ్గర మంత్రమయమైన ఒక కాటుక ఉంది. అది కంటికి రాసుకుంటే, భూమిలో ఉన్న పెద్ద, పెద్ద నిధులు అన్నీ కనిపిస్తాయి. మనము ఆ నిధులను తవ్వి, ఆ నిధులను నీ దగ్గర ఉన్న ఎడ్ల మీద వేసి వాటిచేత మోయిద్దాము. అందులో పది ఎడ్ల మీద ఉన్న నిధులు నీవు తీసులో. పది ఎడ్లతోసహా, వాటి మీద ఉన్న నిధులు నేను తీసుకుంటాను, అని చెప్పాడు. కాని జీవలుడికి (జీవుడికి) ఇరవై ఎడ్ల మీద ఉండే

నిధులు తానే తీసుకోవాలని మనస్సులో అనిపించింది. కాని బయటకు చెప్పకుండా, ముందు ఆ నిధులను తీసిన తరువాత ఆలోచిద్దాము అని అనుకొని, బయటకు సరే స్వామి అని ఒప్పుకున్నాడు. అప్పుడు ఆ బైరాగి మరియు జీవలుడు (జీవుడు) అడవి లోపలికి వెళ్ళారు. అక్కడ బైరాగి ఆ మంత్రమయమైన కాటుక తన కళ్లకు రాసుకొని, నిధులు ఎక్కడ ఉన్నాయో చూసి, అక్కడ బైరాగే ఒక మంట పెట్టి, దానిలో ఒక బూడిద వేస్తే, అక్కడ భూమి బద్దలై, ఆ నిధులు కనిపించాయి. వాళ్ళిద్దరు ఆ నిధులను గోనె సంచులలో నింపి, ఆ ఇరవై ఎడ్ల మీద ఇరవై బస్తాల బంగారము వేశారు. వాళ్ళ ఒప్పందము ప్రకారము, బైరాగి జీవలుడికి (జీవుడికి) పది ఎడ్ల మీద బంగారము తీసుకు వెళ్ళమని చెప్పి, తాను పది ఎడ్ల మీద బంగారము తీసుకొని చెరో వైపు బయలుదేరారు. నాలుగు అడుగులు వేశాక, జీవలుడు (జీవుడు) అన్నా అని పిలిచి, నీవు బైరాగివి కదా, నీకు పది ఎడ్ల బంగారము ఎందుకు, నేను సంసారిని, నాకు భార్య పిల్లలు ఉన్నారు, నాకు ఖర్చు ఎక్కువ. కాబట్టి నీ పది ఎడ్ల మీద ఉన్న బంగారములో సగము నాకు ఇవ్వు, అని అడిగాడు. బైరాగి ఈ మానవుడికి ఆశ ఎక్కువ అని మనస్సులో అనుకొని, సరే అని ఒప్పుకొని, తన పది ఎడ్ల మీద ఉన్న బంగారములో, ఐదు ఎడ్ల మీద ఉన్న బంగారము జీవలుడికి (జీవుడికి) ఇచ్చేశాడు. మరల నాలుగు

అడుగులు వేశాక, జీవలుడు (జీవుడు) అన్నా అని పిలిచి, నీవు బైరాగివి కదా, నీవు ఈ ఐదు ఎడ్ల బంగారము ఏమి చేసుకుంటావు. నేను నా భార్యకు నగలు చేయించటానికి నీ ఐదు ఎడ్ల మీద ఉన్న బంగారము కూడా నాకు ఇచ్చేయి అని అన్నాడు. అప్పుడు ఆ బైరాగి, మానవుల ఆశకు అంతులేదు, అత్యాశ ఎక్కువే, అని అనుకొని, సరే తీసుకో అని తన దగ్గర ఉన్న ఐదు ఎడ్ల మీద ఉన్న బంగారము జీవలుడికి (జీవుడికి) ఇచ్చేశాడు. మరల నాలుగు అడుగులు వేశాక, జీవలుడు (జీవుడు) అన్నా అని పిలిచి, స్వామి నేను నా పిల్లలకు పెళ్లిళ్లు చేయాలి, వాళ్లకు పిల్లలు పుడతారు, వాళ్లకు చదువులు, పెళ్లిళ్లు అనే ఖర్చులు చాలా ఉంటాయి, ఈ ఇరవై ఎడ్ల మీద ఉన్న బంగారము ఏమి సరిపోతుంది, నీ దగ్గర ఆ మంత్రమయమైన కాటుక ఉంది కదా, అది నాకు ఇచ్చేయి, నాకు కావలసినప్పుడల్లా, ఆ కాటుక నా కళ్లకు రాసుకొని, బంగారము ఎక్కడ ఉందో తెలుసుకొని, తవ్వుకుంటూ ఉంటాను అని చెప్పాడు. అప్పుడు ఆ బైరాగి, ఈ మానవులకు అత్యాశే కాదు, దురాశ కూడా చాలా ఎక్కువే అని అనుకొని, పోనీలే అని అనుకొని, ఆ మంత్రమయమైన కాటుక భరణి కూడా మన జీవలుడికి (జీవుడికి) ఇస్తూ, ఇది మంత్రమయమైన కాటుక, దీనిని కుడి కన్నుకు మాత్రమే రాసుకుంటే, భూమిలో ఉన్న నిధులు కనిపిస్తాయి. పొరబాటున

ఎడమ కన్నుకు రాసుకుంటే, రెండు కళ్ళు పోతాయి, నీవు గుడ్డివాడవైపోతావు అని హెచ్చరించి ఆ మంత్రమయమైన కాటుక భరణి కూడా జీవలుడికి (జీవుడికి) ఇచ్చేశాడు. మరల నాలుగు అడుగులు వేశాక, జీవలుడికి (జీవుడికి) ఆ బైరాగి నిజమైన మంత్రమయమైన కాటుక ఇచ్చాడా లేక నకిలీ కాటుక ఇచ్చాడా అని సందేహము వచ్చి, అన్నా అని పిలిచి, స్వామి నేను ఈ కాటుకను నా కుడి కన్నుకు రాసుకొని, భూమిలో నిధులు కనిపిస్తాయో, లేదో నీ ఎదురుగుండా పరీక్షిస్తాను, అని చెప్పి ఆ కాటుకను తన కుడి కన్నుకి రాసుకొని చూడగా, భూమిలో బంగారు నిధులు కనిపించాయి. అప్పుడు జీవలుడికి (జీవుడికి) అది నిజమైన మంత్రమయమైన కాటుకే అని నమ్మకము కుదిరి, సరే అన్నా, నాకు కావలసి వచ్చినప్పుడు వచ్చి బంగారము తవ్వుకొని తీసుకుంటా అని చెప్పి ఇంటికి బయలుదేరాడు. మరల నాలుగు అడుగులు వేశాక, జీవలుడికి (జీవుడికి) ఆ బైరాగి ఈ కాటుకను ఎడమ కన్నుకు ఎందు రాసుకోవద్దు అని చెప్పాడు? దీనిలో ఏదో మోసము ఉంది. ఎడమ కంటికి రాసుకుంటే ఇంకా ఎక్కువ బంగారము కనిపిస్తుందని, ఎడమ కన్నుకి రాసుకోవద్దని చెప్పి ఉంటాడు, అని ఆలోచించి ఆ కాటుకను ఎడమ కంటికి రాసుకున్నాడు. ఆ బైరాగి చెప్పినట్లు మన జీవలుడికి (జీవుడికి) రెండు కళ్ళు పోయి గుడ్డివాడైపోయాడు. అప్పుడు జీవలుడు (జీవుడు)

అమ్మా అంటూ గట్టిగా అరిచాడు. అది విన్న ఆ బైరాగి వెనక్కు వచ్చి, ఆ కాటుకను ఎడమ కన్నుకి రాయవద్దని నేను నీకు చెప్పినా, నీకు నా మీద నమ్మకము లేకుండా, నీవు ఆ కాటుకను ఎడమ కన్నుకి రాసుకొని నీవే నీ కళ్లను పోగొట్టుకున్నావు. నీ లాంటి అయోగ్యుడికి నేను ఉపకారము చేయటము, నాదే తప్పు. ఇక ముందు నీకు ఎవరు ఏమి ఇచ్చినా, నిన్ను గట్టిగా రెండు చెంప దెబ్బలు కొట్టి, నీ మీద ఉమ్మేసి ఇస్తేనే నీకు ఆ ఇచ్చిన దానిని అనుభవించే అర్హత కలుగుతుంది, అని శపించాడు. తరువాత ఆ కాటుక భరణిని, ఆ ఇరవై ఎడ్లను, వాటి మీద ఉన్న బంగారమును తీసుకొని వెళ్ళిపోయాడు. ఆ బంగారమును, ఆ ఎడ్లను అవసరము ఉన్న వాళ్లకు పంచి పెట్టాడు. ఆ బైరాగి తన కోసము ఏమీ ఉంచుకోలేదు.

ఈ జీవలుడు (జీవుడు) బిచ్చగాడుగా ఉన్నప్పుడు కూడా, అతని మనస్సులో సంస్కార రూపములో, నిద్రాణ స్థితిలో ఆశ, అత్యాశ, దురాశ దాగి ఉన్నాయి. అతనికి సమయము, సందర్భము, అవకాశము, అనుకూలమైన పరిస్థితులు కలిగినప్పుడు (బైరాగి ద్వారా బంగారము వచ్చినప్పుడు) తన మనస్సులో నిద్రాణ స్థితిలో సంస్కార రూపములో దాగి ఉన్న ఆశ, అత్యాశ, దురాశ మేలుకొని ఆ విధముగా ప్రవర్తించేలా

అతనిని ప్రేరేపించాయి. ఇది మానవుల (జీవుల) స్వభావము.

23. స్వస్వామిశక్త్యోః స్వరూపోపలబ్ధిహేతుస్సంయోగః

స్వ స్వామిశక్త్యోః స్వరూప ఉపలబ్ధి హేతుః స్సంయోగః - ఒక వైపు ఆత్మ స్వరూపము (ప్రాపించక దృశ్యములను "**నేను**" చూస్తున్నాను అని అనుకునే – ద్రష్ట – ద్రుక్ శక్తి - జీవుడు) మరొక వైపు ప్రాపించక దృశ్యములు (బుద్ధి, మనస్సు, ఇంద్రియములు, వస్తువులు, విషయములు). ఆత్మ స్వరూపము (జీవుడు – ద్రుక్ శక్తి) స్వామి లేదా యజమాని. ఈ దృశ్యములు (దర్శన శక్తి) ఆత్మ స్వరూపమునకు పనిచేసే బంటు లాంటిది. ఈ రెండు శక్తులు కలిస్తే ఒక కార్యము, కర్మ జరిగి, ఆ క్రియలకు, కర్మలకు ఫలితముగా పురుషుడికి భోగములు (సుఖము లేదా దుఃఖము లేదా అపవర్గము, మోక్షము) కలుగుతోంది. ఈ ఫలితములను స్వరూప ఉపలబ్ధి అంటారు. ఈ ఉపలబ్ధికి మూల కారణము **ద్రుక్ శక్తి (జీవాత్మ) + దృశ్యముల (బుద్ధి, మనస్సు, ఇంద్రియములు, వస్తువులు, విషయములు శక్తి** సంయోగము.

స్వామి = జీవుడు – చైతన్య (జ్ఞాన) స్వరూపము – స్వతంత్రుడు. కాని జీవుడు, బుద్ధితో కలగలసి, బుద్ధి యొక్క తమో గుణము ప్రభావముతో (ఆవరణతో) తన

చైతన్య స్వరూపమును (స్వస్వరూపమును) తనంతట తానే మూసేసుకొని, జీవుడు అజ్ఞానుడిగా మిగిలిపోయాడు.

దృశ్యము = అప్పుడు దృశ్యముల (బుద్ధి, మనస్సు, ఇంద్రియములు, వస్తువులు, విషయములు) యొక్క దర్శన శక్తితో, బుద్ధి యొక్క నేతృత్వముతో, ప్రాపించక దృశ్యములను తీసుకువచ్చి ఆత్మకు సమర్పిస్తున్నాయి. జీవుడు, ప్రాపించక దృశ్యములు, విషయముల జ్ఞానము బుద్ధి ద్వారా తనకు కలుగుతోంది అని, భ్రమ పడుతున్నాడు.

ఇలా అనేక జన్మలలో ఈ ప్రాపించక భోగములను అనుభవిస్తూ, ఏదో ఒక సమయములో ఈ ప్రాపించక భోగములతో విసుగెత్తి, తనకు ఇక ఈ ప్రాపించక భోగములు వద్దు అనే వైరాగ్యము కలిగి, తన యొక్క స్వస్వరూపమును తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తి కలిగి, తన బుద్ధిని ప్రాపించక భోగముల నుండి, తత్త్వ జ్ఞానము వైపు మరల్చి, అదే బుద్ధి ద్వారా తత్త్వ జ్ఞానమునకు ప్రయత్నము చేయగా, చేయగా (తనకు అంటుకున్న క్లేశములను వదిలించుకొని – దుమ్ము పట్టిన అద్దమును శుద్ధము చేసుకున్నట్లు, తన బుద్ధిని పరిశుద్ధము చేసుకొని) ఎప్పటికో ఒకప్పుడు పరిశుభ్రమైన బుద్ధి అనే అద్దములో తన శుద్ధమైన

ఆత్మ తత్త్వమును (స్వస్వరూపమును, చైతన్య - జ్ఞాన స్వరూపమును) చూసుకోగలుగుతున్నాడు.

ఆత్మ తత్త్వ జ్ఞానము కలుగుటకు కూడా ఈ **ద్రుక్ శక్తి + దర్శన శక్తుల కలయిక** కూడా ఒక విశేషము. ఈ కలయిక ఒక సమయములో ప్రాపించక విషయముల భోగములను అందిస్తూ ఉంటుంది. మరొక సమయములో **స్వామి స్వస్వారూప ఉపలబ్ధి** (ఆత్మ తత్త్వ జ్ఞానము) కూడా కలిగిస్తుంది.

ఛాందోగ్యోపనిషత్ – 8-12-4 – "...అథ యో వేదేదం జిఘ్రాణీతి స ఆత్మా గన్ధాయ ఘరానా మథయో వేద ద మభివ్యాహరా..." – ఈ శరీరములో ఆత్మ స్వరూపము, మిగిలిన త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి యొక్క బుద్ధి, మనస్సు, ఇంద్రియములు కలగవలసి ఉన్న అంశములను వేరు, వేరుగా గుర్తించటము ఎలా? ఆత్మ (జీవుడు – "**నేను**") కన్ను అనే ఇంద్రియముతో రూపమును తెలుసుకుంటున్నాను, ముక్కు అనే ఇంద్రియముతో వాసనను తెలుసుకుంటున్నాను, నాలుకలో ఉండే రస ఇంద్రియముతో రుచిని తెలుసుకుంటున్నాను - అనే తెలుసుకోవటము – జీవుడి యొక్క చైతన్య (జ్ఞాన) స్వరూపము. జీవుడు జ్ఞాన స్వరూపమే అయితే, ఈ ఇంద్రియముల సహాయము ఎందుకు? ఆ జీవుడిని త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి యొక్క అజ్ఞానము

అనే అంధకారము ఆవరించి ఉన్నందున, ఈ బుద్ధి, మనస్సు, ఇంద్రియముల సహాయము ఏర్పడుచున్నది.

24. తస్య హేతురవిద్యా

తస్య హేతుర్ అవిద్యా – ఆత్మ (జీవాత్మ) ద్రుక్ శక్తికి, దృశ్యములకు (బుద్ధి, మనస్సు, ఇంద్రియములు, వస్తువులు, విషయములు) ఉండే సంయోగమునకు (సంబంధమునకు) మూల కారణము అవిద్య (భ్రమ + సంస్కారములు - ఉన్నది లేనట్లు, లేనిది ఉన్నట్లు కలిగించే భ్రమ, నిత్యమైనవి - ఆత్మ - అనిత్యమని, అనిత్యమైనవి – ప్రపంచము - నిత్యమని కలిగించే భ్రమ, "**నేను**" – ఆత్మ – కాని దానిని "**నేను**" – శరీరము - అనుకునే భ్రమ – 5 వ సూత్రము).

అవిద్య = అ + విద్య = జ్ఞానముతో విరోధము ఉన్నది – అజ్ఞానము. దీపము (జ్ఞానము) వెలిగించిన వెంటనే చీకటి (అవిద్య) తొలగిపోవునట్లు, జీవుడికి ఈ అవిద్య (భ్రమ + సంస్కారములు) ఉన్నంతవరకు జీవుడికి, దృశ్యముల మధ్య సంయోగము ఉంటుంది. జీవుడికి తత్త్వ జ్ఞానము కలిగిన వెంటనే ఈ అవిద్య (భ్రమ + సంస్కారములు) తొలగిపోయి, జీవుడికి, దృశ్యముల మధ్య ఉన్న ఈ సంయోగము కూడా విడిపోతుంది.

భ్రమలు ఎన్నో రకములుగా ఉంటుంది. 1. అనిత్యమైన వస్తువులను నిత్యము అనే భ్రమ, 2. అశుచి (మంచివి కానిది) వస్తువులను, క్రియలను శుచి, మంచివి అనే భ్రమ, 3. దుఃఖము కలిగించే విషయములను సుఖము కలిగించేవి అనే భ్రమ, 4. ఆత్మ ("**నేను**") కాని వస్తువు (శరీరము) మీద "**నేను**' అనే భ్రమ కలిగించేది. ఈ భ్రమలు విద్యతోనే (వస్తు తత్త్వ జ్ఞానముతోనే) తొలగిపోవును. ఈ అవిద్య ద్వారానే జీవుడు సంసార చక్రములో (జన్మలు) బంధించబడి అనేక కష్టములు పడుతున్నాడు.

పద్మ పాదాచార్యులు – "అవిద్యేతి జడాత్మికా ఆవరణ శక్తిః జ్ఞాన పర్యుదాసేన ఉచ్యతే" – జడమైన అవిద్య జీవుడిని ఆవరించి, జీవుడికి తత్త్వ జ్ఞానము కలగకుండా అడ్డుకుంటోంది. జీవుడు తన స్వస్వరూపమును తెలుసుకోనీయకుండా, అవిద్య అడ్డు గోడగా ఉంటోంది. అవిద్య ద్వారా కలిగే భ్రమలు, సంస్కారములు ఉన్నంతవరకూ జీవుడు తన తత్త్వమును తెలుసుకోలేకపోతున్నాడు. జీవుడిని అవిద్య ఆవరించి ఉన్నా, జీవుడికి అవిద్య ఉన్నట్లు తెలియదు.

భగవద్గీత 18-61 - "ఈశ్వర సర్వ భూతానామ్ హృద్దేశే'ర్జున తిష్ఠతి । భ్రామయ స్సర్వభూతాని యన్త్రారూఢాని మాయయా" – ఓ అర్జునా ।

ఈశ్వరుడు అందరి హృదయములలో ఉండి, మాయ యొక్క భౌతిక శక్తి చేయబడిన యంత్రముల (శరీరముల) యందు ఉన్న జీవుల సంచారములను నిర్దేశించుచుండును.

వేదమాత – "**న తం విధాత య ఇమా జజాన అన్యదుష్మాక ఆంతరమ్ భవాతి నీహారేణ ప్రావృతాః జల్ప్యాః ఆశుదృపః ఉశ్చశాసః చరంతి****"** - ఎవరికి వారు తమ హృదయములో ఉండే ఈశ్వరుడిని తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. ఆ ఈశ్వరుడే ఈ సృష్టిని చేశాడు అని కూడా తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. ఈశ్వరుడికి, జీవుడికి మధ్య, జీవుడికి, జీవుడి స్వస్వరూపమునకు మధ్య అడ్డుగోడలా అవిద్య ఉంది. ఆ అవిద్య ఒక పొగ మంచు లాంటిది. పొగ మంచులో ఉన్నవాళ్లకు ఏదీ కనిపించీ కనిపించనట్లు, ఇతరులను, ప్రపంచమును స్పష్టముగా చూడలేనట్లు లేదా మరొక విధముగా చూచునట్లు, అవిద్యతో ఆవరించి ఉన్న జీవులు కనీసము తమ స్వస్వరూపమును కూడా తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. పొగ మంచు లాగ, అవిద్యతో ఆవరించి ఉన్న జీవులకు అర్థము అయినట్లు, అర్థము కానట్లు ఉంటుంది. జీవులు తమ స్వస్వరూపమును తెలుసుకోలేక, శరీరముతో, బుద్ధితో, మనస్సుతో, ఇంద్రియములతో కలిపేసుకొని, ఈ ప్రాపించక విషయములలో పడి, ఏ శరీరములో ఉంటే

ఆ శరీరము "**నేను**" అని భ్రమ పడుతూ ఉంటారు, ఆ శరీరములోని ప్రాణములను రక్షించుకుందుకు అనేక కష్టములను పడుతూ ఉంటారు, ఏవేవో పనులు చేస్తూ, ఏవేవో మాట్లాడుతూ ఉంటారు. పొగ మంచును ఎలాగైతే పట్టుకోలేమో, ఇది పొగ మంచు అని వేరుగా చూపించలేమో, పొగ మంచు ప్రభావము నుండి ఎలాగైతే తప్పించుకోలేమో, అలాగే జీవులు అవిద్య గురించి కూడా స్పష్టముగా వివరించలేరు, చూపించలేరు, అవిద్య ప్రభావము నుండి తప్పించుకోలేరు. "**న విద్యతే ఇత్యవిద్య**" - ఈ అవిద్య జీవుడిలో ఉందా, బుద్ధిలో ఉందా అని తేల్చి చెప్పలేము. జీవులలో అవిద్య యొక్క ప్రభావము జీవులలో, బుద్ధిలో (రెండింటితో) ఉంది అని మాత్రమే చెప్పగలము. అటువంటి అవిద్య జీవులకు (ద్రుక్ శక్తికి), దృశ్యములలో (బుద్ధి, మనస్సు, ఇంద్రియములు, వస్తువులు, విషయములు) ఉండే దర్శన శక్తికి మద్య ఉండే సంయోగమునకు, కలయికకు కారణము. ఇది ఈ అవిద్య యొక్క లక్షణము, ప్రభావము.

17 వ సూత్రము ప్రకారము ఈ ద్రుక్, దృశ్యముల సంయోగమే జీవుల కష్టములకు కారణము. ఈ సంయోగమునకు కారణము అవిద్య ద్వారా కలిగే భ్రమలు, ఆ భ్రమలో కలిగిన సంస్కారములు. ఈ అవిద్య తత్త్వ జ్ఞానముతో మాత్రమే తొలగిపోతుంది.

25. తదభావాత్సంయోగాభావో హానం తద్దృశేః కైవల్యమ్

తద్ భావాత్ సంయోగా భావః హానం - ఏ అవిద్య (భ్రమలు, సంస్కారములు) ద్వారా జీవులకు, దృశ్యములకు మద్య సంయోగము ఏర్పడిందో, ఆ అవిద్య, తత్త్వ జ్ఞానము ద్వారా తొలగిపోయినట్లయితే, జీవులకు, దృశ్యములకు మధ్య ఉండే సంయోగము కూడా తొలగిపోతుంది. దీనినే హానం (విడిచిపెట్టుట) అంటారు.

తద్ దృశేః కైవల్యమ్ - జీవులకు, దృశ్యములకు మధ్య ఉండే సంయోగము తొలగిపోవుట వలన ద్రుక్ శక్తి ఉన్న జీవుడికి కలిగే స్థితిని కైవల్యము (అపవర్గము, మోక్షము, ఆత్మ దర్శనము) కేవలుడుగా/పరమాత్మగా తన స్వస్వరూపముతో మిగిలిపోతాడు అని అర్ధము చేసుకోవచ్చు.

<u>ఉదాహరణ:</u>

ఎడారిలో ప్రయాణము చేస్తున్న వ్యక్తికి దాహము వేసింది. చుట్టూ ప్రక్కల చూస్తే దూరములో నీరు ఉన్నట్లు (ఎండమావి) కనిపించింది. దాహముతో అతని బుద్ధి సరిగ్గా పనిచేయుట లేదు. అక్కడకు వెళ్లి చూస్తే, అక్కడ నీరు లేదు. ఇక ముందుకు నడవలేను అను కూర్చొన్నాడు. ఒంటె మీద వెళ్ళుతున్న మరొక వ్యక్తి ఇతడిని చూసి, జాలిపడి తన దగ్గర ఉండే నీళ్ళను

ఇచ్చాడు. దాహముతో కూర్చొన్న వ్యక్తి ఆ నీళ్ళు త్రాగి తన దాహమును తీర్చుకున్నాడు. అప్పుడు అతని బుద్ధి సరిగ్గా పని చేయుట మొదలయింది. కొంతసేపటికి ఎండ ప్రభావము తగ్గి, అంతవరకూ దూరములో కనిపించే ఎండమావి (భ్రమ), ఇప్పుడు కనిపించుట లేదు. అప్పుడు ఆ వ్యక్తికి, తాను చూసింది నీరు లేని ఎండమావి (భ్రమ) అని అర్థమయింది (తత్త్వ జ్ఞానము). తరువాత ఆ వ్యక్తి ఆ ఎండమావుల వెంటపడటము మానేశాడు.

26. వివేకఖ్యాతిరవిప్లవా హానోపాయః

వివేక ఖ్యాతిః అవిప్లవా హానోపాయః – తేలిపోని, తొలగిపోని "**నేను**" వేరు, దృశ్యములు (ప్రకృతి, శరీరము, బుద్ధి, మనస్సు, ఇంద్రియములు, వస్తువులు, విషయములు) వేరు అనే జ్ఞానము స్థిరముగా బలపడితే, జీవుడు (పురుషుడు), దృశ్యముల (ప్రకృతి, శరీరము, బుద్ధి) మధ్య ఉండే సంయోగమును విడతీసే ఉపాయము.

"**నేను**" (జీవుడు, పురుషుడు) వేరు, దృశ్యములు (శరీరము, బుద్ధి, మనస్సు, ఇంద్రియములు, వస్తువులు, విషయములు) వేరు అనే జ్ఞానము ఎవరో మామూలుగా చెప్పితే అది విన్నంత మాత్రముతో జీవుడు (పురుషుడు), దృశ్యముల (ప్రకృతి, శరీరము, బుద్ధి) మధ్య ఉండే సంయోగము విడిపోదు. జన్మ జన్మల

నుండి బుద్ధిలో/మనస్సులో సంస్కారముల రూపములో పేరుకుపోయిన అవిద్యతో జీవుడు, దృశ్యముల మధ్య కలిగిన ఈ సంయోగము అంత తేలికగా విడిపోదు. వస్తు, తత్త్వ జ్ఞానము బుద్ధిలో/మనస్సులో ధృఢమైన నమ్మకముతో, విశ్వాసముతో తేలిపోకుండా ప్రబలముగా స్థిరపడితే ఈ సంయోగము విడిపోతుంది.

వస్తు తత్త్వ జ్ఞానము మనస్సులో బలముగా స్థిరపడాలంటే, మొదటి పాదము 29 వ సూత్రము - **29. తతః ప్రత్యక్చేతనాధిగమోఽప్యంతరాయాభావశ్చ** ఈశ్వరుడిని ప్రణవోపాసనతో ప్రసన్నము చేసినట్లయితే, ఆత్మ చైతన్యము (నేను, జ్ఞానము) ఆత్మ జ్ఞానమును, బ్రహ్మ జ్ఞానమును పొందగలుగుతారు. యోగ సాధనకు కలిగే అంతరాయములు, విఘ్నములు అన్నీ తొలగించును.

<u>శాస్త్రములు:</u>

శాస్త్రములు (వేదములు, ధర్మ శాస్త్రములు, యోగ దర్శనము) సాధ్య, సాధన లేదా కార్య, కారణ భావమును బోధిస్తుంది (ఏది సాధించాలి, దానిని ఎలా సాధన చేయాలి – సుఖము సాధించాలంటే, దానికి ధర్మము సాధనము. మోక్షము సాధించాలంటే, దానికి వివేక ఖ్యాతి సాధనము). కారణములు తొమ్మిది రకములుగా ఉండవచ్చు – "**ఉత్పత్తి స్థిత్యభివ్యక్తి వికార**

ప్రత్యయాప్తః వియోగాన్యత్వధృతిః కారణం నవధా స్మృతం"

1. ఉత్పత్తి కారణము – ఉత్పత్తి = ఏదైనా కొత్తగా పుట్టుట. భూమిలో విత్తనము నాటితే, ఆ విత్తనము మొలకెత్తుటకు – కారణము – విత్తనము, మట్టి, నీరు మొదలైనవి.

2. స్థితి కారణము – స్థితి = ఉండుట. ఈ శరీరము స్థితికి, నిలబడటానికి, ఉండటానికి ఆహారము కారణము. శరీరమునకు, ఆహారము స్థితి కారణము.

3. అభివ్యక్తి కారణము – అభివ్యక్తి = స్పష్టమగుట, బయటపడుట. ఒక వ్యక్తి చీకటిలో మెట్లు దిగుతున్నాడు. కాలుకి ఏదో ఒక వస్తువు తగిలి నొప్పి పెట్టింది. ఆ వస్తువు ఏమిటా అని చూశాడు, కాని ఆ వస్తువు కనిపించలేదు అనగా ఆ వస్తువుకి అభివ్యక్తి లేదు. ఆ వస్తువు మీద కాంతి ప్రసరిస్తే, అప్పుడు వస్తువు స్పష్టముగా కనిపిస్తుంది. వస్తువుకి, కాంతి అభివ్యక్తి కారణము.

4. వికార కారణము – వికారము = మార్పు కలుగుట. బియ్యము, నీళ్ళు కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి, పొయ్యి వెలిగిస్తే, అన్నముగా తయారవుతుంది. బియ్యము అన్నముగా మారుతుంది లేదా బియ్యమునకు వికారము కలిగింది. బియ్యమునకు నీరు మరియు అగ్ని వికార కారణములు.

5. ప్రత్యయ కారణము – ప్రత్యయ = నమ్మకము. ఒక వ్యక్తికి దూరములో పొగ కనిపిస్తోంది. ఇంతకు ముందు ఎక్కడైతే పొగ ఉంటుందో, అక్కడ తప్పకుండా అగ్ని/నిప్పు ఉంటుంది అని చూసి ఆ వ్యక్తి తెలుసుకున్నాడు. ఆ పూర్వపు వ్యాప్తి జ్ఞానముతో (జ్ఞాపకముతో), ఎక్కడైతే పొగ కనిపిస్తుందో, అక్కడ తప్పకుండా అగ్ని/నిప్పు ఉంటుంది అని దగ్గరకు వెళ్లి చూడకుండానే చెప్పుతాడు. పొగకు అగ్ని/నిప్పు ప్రత్యయ కారణము.

6. ఆప్తిః కారణము – ఆప్తిః లేదా **ప్రాప్తిః** = ప్రయోజనము పొందుట. సుఖము కలగాలంటే, ధర్మము ఆచరించవలెను. ధర్మము ఆచరిస్తే, సుఖమును కలిగిస్తుంది. సుఖమునకు ఆప్తి కారణము. గమ్యము చేరుటకు, అడుగులు వేసి నడవాలి. అడుగులు వేసి నడిస్తే, గమ్యము చేరుతాము. గమ్యమునకు నడక ఆప్తి కారణము.

7. వియోగ కారణము – వియోగము = విడిపోవుట. ఒక చెట్టు నరికి, ఆ చెట్టు యొక్క లావైన ఒక మొద్దును తీసుకువచ్చి, దానిని ఒక గొడ్డలితో చిన్న, చిన్న ముక్కలుగా చేస్తే, ఆ లావైన ఒకే మొద్దును, చిన్న, చిన్న ముక్కలుగా విడకొట్టటానికి గొడ్డలి వియోగ కారణము.

8. అన్యత్వ కారణము – అన్యత్వము = భిన్నమైనది. కంసాలి ఒక బంగారు ముద్దను కరిగించి, ఆ కరిగించిన బంగారముతో ఒక నక్లెసు, రెండు దుద్దులు రెండు గాజులు, ఒక ఉంగరము తయారు చేశాడు. ఒకే బంగారము ముద్ద ఆరు వేరు, వేరు బంగారు ఆభరణములుగా మారిపోయింది. ఆ కంసాలి ఒకే బంగారపు ముద్దను, వేరు, వేరు ఆభరణములు చేయుటకు కారణము. బంగారమునకు, కంసాలి అన్యత్వ కారణము.

9. ధృతి కారణము – ధృతి = నిలబెట్టుట. ఇంద్రియములను నిలబెట్టుటకు ఈ శరీరము కారణము. ఈ శరీరమును నిలబెట్టుటకు ఇంద్రియములు కారణము. ఇంద్రియములకు శరీరము ధృతి కారణము. శరీరము, ఇంద్రియములకు ధృతి కారణము.

మనస్సులో కలిగే ప్రతి విజ్ఞానమునకు, భావనలకు **మనస్సు ఉత్పత్తి (పుట్టుటకు) కారణము.**

పురుషార్థత్వము (భోగములు లేదా అపవర్గము) **మనస్సుకి స్థితికి (ఉండుటకు) కారణము**. పురుషార్థత్వము సాధించవలసిన అవసరము లేకుంటే, మనస్సు ప్రకృతిలో కలిసిపోతుంది. కోరికలు

లేకపోతే లేదా అపవర్గము కలిగితే, మనస్సు ప్రకృతిలో ఐక్యమైపోతుంది.

మనస్సు/ఇంద్రియములు ఆ వస్తువుల అభివ్యక్తికి (స్పష్టముగా తెలియుటకు) కారణము. ప్రాపించక వస్తువుల గురించి విజ్ఞానము కావాలంటే, మనస్సు ఆ, యా ఇంద్రియముల ద్వారా పనిచేస్తే, వస్తువుల విజ్ఞానము కలుగుతుంది.,

మనస్సులో వికారము (మార్పు) కలగటానికి, విషయాంతరములు కారణము. మనస్సు ఏకాగ్రతతో స్థిరముగా ఒక వస్తువును ధ్యానిస్తూ ఉండగా, మనస్సు మారటానికే వేరే విషయములు కారణము.

ఉదాహరణ:

కండు మహర్షి తన ఆశ్రమములో సమాధి స్థితిలో ఉండగా, ఆయనను పరీక్షించుటకు ఇంద్రుడు పంపిన ప్రమలోచన అనే అప్సరస, ఆయన ఆశ్రమములో ఒక చెట్టు క్రింద కూర్చొని, తన తీయని స్వరముతో తన గొంతు సవరించుకొందుకు స, ప, స లు పాడుతోంది. ఆమె పంచమ స్వరములో రెండవ అక్షరము "ప" అనే లోపులోనే, కండు మహర్షికి ఆమె స్వరము వినిపించి, ఆయన సమాధికి స్థితికి వికారము కలిగి, ఆయన తన కళ్ళు తెరచి, ఆమెను చూసి, ఆమె దగ్గరకు వెళ్లి, నీవు ఎవరు అనటము వరకు జరిగిపోయింది. ఆయన

మనస్సులో కలిగిన వికారము నుండి బయటకు రావటానికి ఆయనకు చాలా సంవత్సరములు పట్టింది.

మనస్సులో ప్రాపించక భోగములు విడిచిపెట్టాలనే వైరాగ్యము కలగాలంటే, ప్రాపించక వస్తువులు, విషయములు అన్నీ దుఃఖములు/కష్టములు కలిగిస్తున్నాయి అనే జ్ఞానము **ప్రత్యయ (నమ్మకము) కారణము**.

అపవర్గము పొందుటకు **వివేక ఖ్యాతి** ("**నేను**" (జీవుడు, పురుషుడు) వేరు, దృశ్యములు (శరీరము, బుద్ధి, మనస్సు, ఇంద్రియములు, వస్తువులు, విషయములు) వేరు అనే జ్ఞానము **ప్రాప్తి కారణము**.

మనస్సులో ఉండే మాలిన్యములు తొలగిపోవటానికి, మైత్రి, కరుణ, ముదిత, ఉపేక్ష మరియు **తపస్సు, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధానము వియోగ కారణములు** -- 1 వ పాదములోని 33 వ సూత్రము - **33. మైత్రీ కరుణా ముదితోపేక్షాణాం సుఖదుఃఖ పుణ్యాపుణ్య విషయాణాం భావనాతః చిత్తప్రసాదనమ్** రెండవ పాదము 1 వ సూత్రము - **1. తపస్స్వాధ్యాయేశ్వరప్రణిధానాని క్రియాయోగః**

అందరి బుద్ధి, మనస్సు ఒకే త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి నుండి పరిణామము చెంది ఉత్పత్తి అయినది కాబట్టి, అందరి బుద్ధి, మనస్సు ఒకేలాగ

ఉండాలి, ఒకే రకముగా ఆలోచించాలి. కాని అలా లేదు. ఒకే వస్తువు లేదా విషయము గురించి వేరు, వేరు వ్యక్తులు వేరు, వేరుగా ఆలోచిస్తారు. మరియు ఒకే వ్యక్తి ఆ ఒకే వస్తువు లేదా విషయము గురించి, వేరు, వేరు సందర్భములలో వేరు, వేరుగా ఆలోచిస్తాడు. దీనికి కారణము ఆ వస్తువులో ఉండే మూడు గుణముల సమ్మేళనము. ఆ వస్తువులో ఉండే సాత్విక గుణము, సాత్వికముగా ఆలోచించే వ్యక్తి ఒకలాగ, ఆ వస్తువులో ఉండే రాజస గుణము, రాజసముగా ఆలోచించే వ్యక్తి మరొకలాగ, ఆ వస్తువులో ఉండే తామస గుణము, తామసముగా ఆలోచించే వ్యక్తి మరొకలాగ ఆలోచిస్తారు. ఈ మూడు గుణములు వేరు, వేరు శాతములలో కలగలిసినప్పుడు మరొక విధముగా ఆలోచిస్తారు. ఇలా వేరు, వేరుగా ఆలోచనలు **అన్యత్వ కారణము**.

పంచ భూతములు, మన శరీరములో ఉండే పంచ భూతముల సమతుల్యముగా ఉన్న పరస్పర సంబంధము వలనే మన శరీరము నిలబడుతుంది. ఇది **ధృతి కారణము**.

27. తస్య సప్తధా ప్రాంతభూమిః ప్రజ్ఞా

తస్య సప్తధా ప్రాంతభూమిః ప్రజ్ఞా - వివేక ఖ్యాతి ఏడు (7) దశలుగా ఉంటుంది.

తెలిపోని, స్థిరమైన వివేక ఖాతి పొందటానికి, అష్ట యోగాంగములను అనుష్టానము చేయాలి.

28. యోగాంగానుష్ఠానాదశుద్ధిక్షయే జ్ఞానదీప్తిరవివేకఖ్యాతేః

యోగాంగ అనుష్ఠానాత్ అశుద్ధి క్షయే జ్ఞానదీప్తిః ఆ వివేకఖ్యాతేః - యోగాంగములను అనుష్టానము ద్వారా అశుద్ధిని తొలగించుకొని, బుద్ధిని, మనస్సుని పరిశుభ్రము చేసుకుంటే తెలివోని, బలమైన, స్థిరమైన వివేక ఖ్యాతి వరకు జ్ఞానము వృద్ధి చెంది ప్రకాశిస్తుంది.

జన్మ, జన్మల నుండి బుద్ధిలో, మనస్సులో క్లేశములు (అవిద్య, అస్మిత, రాగము, ద్వేషము, అభినివేశములు), సంస్కారములు, మాలిన్యములు బాగా పేరుకు పోయి ఉన్నందున, అద్దము మీద దుమ్ము, మాలిన్యము ఉంటే ప్రతిబింబము స్పష్టముగా కనిపించనట్లు, బుద్ధిలో, మనస్సులో ఏ విషయమైనా అర్థమైనట్లు ఉంటుంది, కాని సరిగ్గా అర్థము కాదు. ఏ విషయము స్థిరముగా నిలవదు, అవసరమైనప్పుడు స్ఫురించదు. బుద్ధిలో, మనస్సులో ఉన్న సంస్కారములు, క్లేశములు, మాలిన్యములు వివేక ఖ్యాతి పెరగకుండా అడ్డము పడుతూ ఉంటాయి.

యోగాంగముల ద్వారా బుద్ధిలోని, మనస్సులోని అశుద్ధిని కొద్ది, కొద్దిగా పోగొట్టుకుంటూ, బుద్ధిని, మనస్సుని కొంచము, కొంచము శుభ్రపరచుకుంటూ ఉంటే, తన జ్ఞాన కాంతిని కొద్ది, కొద్దిగా పెంచుకుంటూ,

పెంచుకుంటూ ఉండగా, వివేక ఖ్యాతి కొద్ది, కొద్దిగా పెరుగుతూ ఉంటుంది. బుద్ధి, మనస్సు పూర్తిగా పరిశుభ్రపడినప్పుడు బలమైన, స్థిరమైన అవిప్లవ వివేక ఖ్యాతి ఏర్పడుతుంది. అంతవరకూ ఈ యోగాంగముల అనుష్టానము చేసుకుంటూ ఉండాలి.

29. యమ నియమాఽసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార ధారణ ధ్యాన సమాధయోఽష్టావంగాని

యమ నియమ ఆసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార ధారణ ధ్యాన సమాధియః అష్టౌ అంగాని - 1. యమములు, 2. నియమములు, 3. ఆసనములు, 4. ప్రాణాయామము, 5. ప్రత్యాహారము, 6. ధారణ, 7. ధ్యానము, 8. సమాధి అనే ఎనిమిది యోగాంగములు.

1. యోగాంగములు - యమములు

30. అహింసా సత్యమస్తేయ బ్రహ్మచర్యాపరిగ్రహా యమాః

అహింస అసత్య అస్తేయ బ్రహ్మచర్య అపరిగ్రహా యమాః – 1. అహింస, 2. అసత్యము, 3 అస్తేయము, 4. బ్రహ్మచర్యము, 5. అప్రరిగ్రహము అనే ఐదు కలిపితేనే వాటిని యమములు అంటారు (ఇందులో ఒకటో, రెండో అనుష్టానము చేస్తే పూర్తి స్థాయి ఫలితము కలగదు).

1. అహింస – "మాహింస్యాత్ సర్వా భూతాని" - ఏ ప్రాణిని హింసించ కూడదు. ప్రాణి హింస చేసినట్లయితే నీకు ఊహించని దుష్ఫలితములు కలుగుతాయి. ఈ అహింస అనే ప్రధానమైన యమము ద్వారానే మనస్సులోని మాలిన్యములను పోగొట్టుకోవచ్చును. ఈ అహింస బలపడటానికి మిగిలిన నాలుగు యమములు ఉపయోగపడతాయి. లేదా మిగిలిన నాలుగు యమములు, అహింస యొక్క రూపాంతరములే.

మానవుల ప్రతి క్రియలోనూ కొంచమైనా హింస దాగి ఉన్నది. ఏ భోజనము చేయాలన్నా, ఊపిరి పీల్చుకోవాలన్నా, మాట్లాడాలన్నా, అడుగు తీసి అడుగు వేయాలన్నా ఏదో ఒక ప్రాణికి, ఏదో ఒక చిన్న హింస జారుతూనే ఉంటుంది. హింసలేని మానవ జీవితమును ఊహించలేము. ఈ హింసలకు మానవులకు పాపము కలుగుతూనే ఉంటుంది. ఆ పాపములకు ఫలితములను అనుభవించవలసి ఉంటుంది. ఈ పాపముల ద్వారా, మనస్సులో పాప సంస్కారములు అనే అశుద్ధి కూడా గుట్టలు, గుట్టలుగా పేరుకుపోతూ ఉంటాయి. దీనికి పరిష్కారము మనస్సులో అహింస సంకల్పము మనస్సులో ప్రారంభము కావాలి. ఆ అహింస సంకల్పము పెరుగుతూ, బలపడుతూ, హింసా ప్రవృత్తి తగ్గుతూ ఉంటుంది.

2. అసత్యము – ఏ సందర్భములోనూ మనస్సులో అబద్ధము గురించి ఆలోచించకూడదు. ఏ సందర్భములోనూ నోటితో అబద్ధము చెప్పకూడదు. ఎవరితోనూ అప్రియముగా, అహితముగా, దూషణగా మాట్లాడుతూ ఎదుటి వారిని హింసించకూడదు. ఈ అహింసా సంకల్పము బలపడాలి అంటే, మానవులలో ప్రధానముగా ఉండే అబద్ధము చెప్పే అలవాటు తొలగిపోవాలి. అబద్ధము అహింస యొక్క రూపాంతరము. దాని స్థానములో మనస్సులోనూ, నోటిలోనూ సత్యము స్థిరముగా నిలబడాలి. ఈ సత్యము ద్వారా అహింసను బలపరచుకోవాలి.

3. అస్తేయము - ఏ సందర్భములోనూ దొంగతనము చేయకూడదు. ఇతరుల వస్తువులను దొంగిలిస్తే, వాళ్ళు నష్టపోతారు అంటే వారిని హింసించినట్లే. చాలా మంది మేము దొంగతనము చేయము, చేయలేదు అంటే, అది సరైనది కాదు. అతి సూక్ష్మమైన చిన్న, చిన్న దొంగతనము మానవులు అందరూ చేస్తారు. కనీసము మనస్సులో సంకల్ప రూపములోనైనా ఉంటుంది. అస్తేయము అహింస యొక్క రూపాంతరము. అస్తేయము (నేను దొంగతనము చేయను) అనే సంకల్పము ద్వారా ఈ హింసను తొలగించుకోవాలి.

4. బ్రహ్మచర్యము – ఏకాగ్రతకు భంగము కలిగే పనులు ఏవీ చేయకూడదు. జీవితాంతము బ్రహ్మచర్యము పాటించాలి. బ్రహ్మచర్యము పాటించకపోతే, ఎవరికి వారు హింసించుకునే క్రియ జరుగుతుంది. అబ్రహ్మచర్యము అహింస యొక్క రూపాంతరము.

5. అపరిగ్రహము – ఎవరి దగ్గర నుండి, ఏ వస్తువును (భోగ సాధనములు) తీసుకోకూడదు. ప్రాపించక వస్తువులు నాకు కావాలి అనే కోరిక. పరిగ్రహము ద్వారా కూడా హింస జరుగుతుంది. పరిగ్రహము అహింస యొక్క రూపాంతరము.

యమ అనే యోగాంగములను అర్థము చేసుకొని, వీటిని ఆచరించి, అనుష్టానము చేసుకొని సాధించుకోవాలి.

విష్ణు పురాణము – "బ్రహ్మచర్యమహింసా చ సత్యాస్తేయ మపరిగ్రహాన్ సేవేత యోగీ నిష్కామః యోగ్యతాం స్వ మనో నయన్", "స్వాదాయ శౌచ సంతోష తపాంసి నియతాత్మవాన్ కుర్వీత బ్రాహ్మణి తథా పరస్మిన్ ప్రవణం మనః" – విష్ణు పురాణములో యమ, నియమముల గురించి వివరిస్తూ, అందులో బ్రహ్మచర్యము, అహింస, సత్యము అస్తేయము, అపరిగ్రహము మరియు స్వాధ్యాయము, శౌచము, సంతోషము, తపస్సు, ఈశ్వర ప్రణిధానము

(ఈశ్వరుడి మీద మనస్సుని లగ్నము చేసుకొనుట) ఎల్లప్పుడూ వీటిని ఆచరిస్తూ ఉండాలి అని చెప్పారు.

"**ఏతే యమాః స్సనియమాః పంచ, పంచ ప్రకీర్తితాః విశిష్ట ఫలదాః కామ్యాః నిష్కామాణామ్ విముక్తయే**" – ఐదు యమాలు, ఐదు నియమాలు ఉన్నాయి. వీటిని నియమములతో కలిసిన యమాలు. వీటిని సాధించటానికి నిరంతరము ప్రయత్నము చేయాలి. వీటిని సాధిస్తే కష్టముల నుండి విముక్తి కలుగుతుంది.

31. జాతి దేశ కాల సమయానవచ్ఛిన్నాః సార్వభౌమా మహావ్రతమ్

జాతి దేశ కాల సమయ అనవచ్ఛిన్నాః సార్వభౌమా మహావ్రతమ్ – ఏ జాతి, దేశ, కాల నియమములకు పరిమితము చేసుకోకుండా, అనంతముగా ఈ యమాలను సాధించగలిగితే, అది ఒక మహా వ్రతము అవుతుంది.

2. యోగాంగములు - నియమములు

32. శౌచ సంతోష తపః స్వాధ్యాయేశ్వరప్రణిధానాని నియమాః

శౌచ సంతోష తపః స్వాధ్యాయ ఈశ్వర ప్రణిధానాని నియమాః - **1. శౌచము, 2.**

సంతోషము, 3. తపస్సు, 4. స్వాధ్యాయము, 5. ఈశ్వర ప్రణిధానము అనే ఐదు నియమములు.

1. శౌచము – మనస్సులోను, శరీరములో శుభ్రతను పాటించాలి.

2. సంతోషము – ఉన్న దానితో తృప్తిగా ఉండాలి.

3. తపస్సు – ద్వంద్వములను (సుఖము/దుఃఖము, వేడి/చలి, లాభము/నష్టము మొదలైనవి) సమానముగా భావించాలి.

4. స్వాధ్యాయము – మోక్ష శాస్త్రముల అధ్యయనము చేయాలి.

5. ఈశ్వర ప్రణిధానము – సత్కర్మలను ఈశ్వరుడికి అర్పించే బుద్ధితో చేయాలి. (పురాణములలో - ఈశ్వరుడి మీద మనస్సుని లగ్నము చేసుకోవాలి).

ఈ యమములు, నియమములను పరిశీలించి చూస్తే, యమములు (**అహింస, అసత్యము, బ్రహ్మచర్యము, అస్తేయము, అపరిగ్రహము**) – ఇవి నిషేధములుగా (చేయకూడనివిగా) చెప్పినవి. నియమములు (**శౌచము, సంతోషము, తపస్సు, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధానము**) – ఇవి విధులుగా (చేయవలసినవిగా) చెప్పినవి. అందుచేత

యమాలను, నియమాలను వేరు, వేరు సూత్రములలో విడివిడిగా చెప్పారు.

సంక్షేప శారీరకమ్ అనే గ్రంథములో **సర్వజ్ఞాత్మకత ముని** యమాలకు, నియమాలకు ఉండే తేడాను ప్రస్తావన చేస్తూ "**యమ స్వరూపా సకలా నివృత్తిః తథా ప్రవృత్తిర్ నియమ స్వరూపా నివర్తకాదత్ర యమ ప్రసిద్ధిః ప్రవర్తకాస్యాత్ నియమ ప్రసిద్ధిః**" – యమాలు అన్నీ నివృత్తులు (చేయకూడనివి). మనస్సును వాటి నుండి మరల్చుకోవాలి అని బోధిస్తాయి. యమాలు బోధించే శాస్త్రము నివర్తక (నివృత్తి) శాస్త్రము. నియమాలు అన్నీ ప్రవృత్తులు (చేయవలసినవి). నియమాలను బోధించే శాస్త్రము ప్రవర్తక (ప్రవృత్తి) శాస్త్రము. మనస్సును వాటిని ప్రవర్తింపచేసుకోవాలి అని బోధిస్తాయి. "**ప్రవృత్తి శాస్త్రేణ సమేపి సమ్మతే నివృత్తి శాస్త్రస్య విధేయ బోధనే నివృత్తి అనుష్ఠాన నిబంధన తత్వః నివర్తకం శాస్త్ర మిదమ్ ప్రచక్షతే**" – ప్రవృత్తి శాస్త్రము, నివృత్తి శాస్త్రము ఒకటేలా అనిపించినా, ఒక్కొక్క శాస్త్రము ఏ విధమైన అర్ధమును బోధిస్తోంది?, ఏ విధమైన ప్రభావమును కలగచేస్తోంది? అని జాగ్రత్తగా గమనించుకోవాలి. ప్రవృత్తి శాస్త్రము మనస్సును ఒక క్రియను చేయమని ప్రేరేపిస్తుంది. ప్రవృత్తి శాస్త్రము మంచి కర్మలు చేయి అని ప్రేరేపిస్తుంది. ఈ క్రియ చేస్తే, ఈ ఫలితము కలుగుతుంది అని చెప్పుతుంది.

నివృత్తి శాస్త్రము ఈ తప్పు చేస్తే, ఈ శిక్ష అనుభవించవలసి వస్తుంది. అందుచేత నీ మనస్సును వాటి నుండి మరల్చుకోవాలి అని బోధిస్తుంది. నివృత్తి శాస్త్రము చెడ్డ కర్మలు చేస్తే నీకు శిక్ష తప్పక పడుతుంది అని హెచ్చరిస్తుంది.

కుమరుల భట్టు వారి **శ్లోక వార్తికములో** "**విధిరిష్ట ఫలః అనిష్ట పరిహార ఫలః అపరః ప్రేరితోస్మీతి పూర్వేధీః వారితోస్మీతి చాపరే**" – విధి వాక్యములు లేదా ప్రవృత్తి శాస్త్రము లేదా ప్రవర్తక శాస్త్రము (నియమాలు) మనకు తప్పకుండా కావలసిన మంచి ఫలము కలగచేస్తుంది. ఈ వాక్యము యొక్క ప్రేరణతో నేను ఈ మంచి పనిని చేస్తాను అని సంకల్పించి, ఆ పని చేస్తాడు. నిషేధ వాక్యములు లేదా నివృత్తి శాస్త్రము లేదా నివర్తక శాస్త్రము చేయవద్దని చెప్పిన పని చేసినట్లయితే, నీకు ఇష్టము లేని ఫలితము కలుగుతుంది. ఆ ఇష్టము లేని ఫలితమును నివారించుకోవాలంటే ఈ నివృత్తి శాస్త్రమును అనుసరించవలసినదే. నేను ఈ తప్పు పని చేయకూడదు అని సంకల్పించి, నేను చేయబోయే తప్పు నుండి నన్ను నేను నివారించుకున్నాను, అని అంటాడు.

నియమాలు కొద్ది, కొద్దిగా పాటిస్తూ పెంచుకోవచ్చు. కాని యమాలు మాత్రము పూర్తిగా ఒకేసారి

నియంత్రించుకొనుట చాలా కష్టము. "**అహింసా పరమో ధర్మః**" పాటిస్తూ ఉంటే, ఎవరైనా కాస్త అప్రియముగా ప్రవర్తిస్తే, వాళ్ళ మీద కోపము లేదా ద్వేషము వచ్చి, అహింసను కాసేపు ప్రక్కన పెట్టి, వాళ్లను తిట్టాలనిపిస్తుంది లేదా వాళ్లకు అపకారము చేద్దాము అని అనిపిస్తుంది. అప్పుడు ఏమి చేయాలి? "**శ్రేయాంసి బహు విఘ్నాని**" – ఏదైనా మంచి పనులు చేయాలన్నా, లేదా చెడు పనులు చేయకూడదు అన్నా వాటికి చాలా, చాలా విఘ్నాలు వస్తాయి అనే సామెత కూడా ఉంది.

33. వితర్కబాధనే ప్రతిపక్ష భావనమ్

వితర్క బాధనే ప్రతిపక్ష భావనమ్ - మనస్సులో కుసంస్కారముల ప్రభావముతో ప్రతికూలమైన భావనలు వస్తే, దానికి విరుద్ధముగా ఆలోచించాలి.

నేను చేయాలి అని అనుకున్న ప్రతి పని, నాకు ఎలాంటి ఫలితము ఇస్తుంది? అని ఆలోచించాలి. **"మా హింస్యాత్ సర్వా భూతాని" –** ఏ జీవిని హింసించ వద్దు, **"న అవృతమ్ వదేత్"** – అబద్ధము చెప్పవద్దు, అనే నిషేధ వాక్యములు, శాస్త్రము ఏమని బోధిస్తున్నాయి? నీవు చేసిన చెడ్డ పనికి ఎన్నో రెట్లు చెడ్డ ఫలితములు అనుభవించవలసి వస్తుంది, నిషేధమైనవి ఏ పని చేసినా అవి అనిష్టమైన, ఇష్టము

కాని ఫలితములను తెచ్చిపెడతాయి, అని చెప్పుతున్నాయా? క్షణికమైన కోపముతో నిషేధ వాక్యములను, శాస్త్రములను ఉల్లంఘిస్తే, దాని ఫలితము ఎంత ఘోరముగా ఉంటుంది? అని ఆలోచించాలి. అహింస వ్రతము భంగము అయ్యే సమయములలో ఇలా ప్రతిపక్ష భావనను చేసుకున్నట్లయితే, మనస్సు తొందరపడి ఆ నిషిద్ధమైన క్రియ చేయనీయదు.

విధి శాస్త్రము (ఈ పని చేయాలి) కొంచము మంచి శాస్త్రము. ఆ పని చేయకపోతే, ఆ మంచి ఫలితము కలగదు, అంతే. కాని **నిషేధ శాస్త్రము** (ఈ పని చేయకూడదు) చాలా ప్రమాదమైనది. చేయకూడని పని చేస్తే, దానికి ఎన్నో రెట్లు చెడు ఫలితము (కష్టము, దుఃఖము) అనుభవించవలసినదే. నిషేధ వాక్యముల (యమాలు) విషయములో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి

1. యమములు - అహింస

34. వితర్కా హింసాదయః కృతకారితానుమోదితా లోభ క్రోధ మోహపూర్వకా మృదుమధ్యాధిమాత్రాదుఃఖాజ్ఞానానంతఫలా ఇతి ప్రతిపక్షభావనమ్

వితర్క అహింసాదయః – హింస, అబద్ధము, దొంగతనము, హాని చేయాలి అనే ఈ వితర్కములు నేను ఏ విధముగా ఆచరించినా

కృతకారిత అనుమోదితా – ఆ చెడ్డ పనులు నేను స్వయముగా చేసినా, లేదా నేను ఇంకొకరితో చేయించినా, లేదా జరిగిన ఆ చెడ్డ పనులను నేను సమ్మతించినా, ఆమోదించినా

లోభ క్రోధ మోహ పూర్వకాః - ఏదో లోభముతోగాని, కోపముతోగాని, మొహముతోగాని (అజ్ఞానముతోగాని) చేసినా

మృదు మధ్యమ అధిమాత్రాః – ఆ చెడ్డ క్రియలు అతి తక్కువ స్థాయిలో ఉన్నా, మధ్యమ స్థాయిలో ఉన్నా, అతి తీవ్రమైన స్థాయిలో ఉన్నా

దుఃఖ అజ్ఞాన అనంత ఫలా – వాటికి ఫలితముగా అనంతమైన దుఃఖములను, అనంతమైన అజ్ఞానమును (ఆ అజ్ఞానము యొక్క సంస్కారములు) కలుగుతాయి.

ఇతి ప్రతిపక్ష భావనమ్ – నాకు ఏ మంచి ఫలితములు కలగవు అని ప్రతిపక్ష భావనతో, విరుద్ధముగా ఆలోచించాలి. అప్పుడే అహింస చేయకుండా ఉంటారు.

నేను చేసేది చిన్న తప్పే కదా, పర్వాలేదు అని అనుకోకూడదు. ఆ చెడ్డపని ఎంత చిన్నదైనా సరే చాలా పెద్ద కష్టము, దుఃఖము కలిగిస్తుంది. నా మనస్సులో మొదలైన ఈ చిన్న హింసా బీజము, మహా

వృక్షముగా పెరిగిపోతుంది. ఈ హింసా బీజము క్రమక్రమముగా పెరిగి, ఎన్నెన్నో పెద్ద, పెద్ద హింసలు, తప్పులను నాచేత చేయిస్తుంది. నేను చేసే ఆ హింసలకు, తప్పులకు నాకు ఏ, ఏ చెడ్డ ఫలితములు, కష్టములు, దుఃఖములు కలుగుతాయి అని ఆలోచించాలి, తెలుసుకోవాలి.

శాస్త్రము - "మరణోద్దేశ్యక మరణానుకూలత్ వ్యాపారో హింసా" - ఏదో ఒక ప్రాణమును తీసేయాలి అనే కోరికతో, ఏదో ఒక ఉపాయముతో, ఆ ప్రాణమును తీసివేస్తే, ఆ క్రియ అన్నింటికంటే పెద్ద హింస అవుతుంది. ఒక ప్రాణిని గాయపరచటము, వాళ్ళ వస్తువులను దొంగిలించటము, మాటలతో లేదా చేతలతో బాధ పెట్టటము మొదలైన క్రియలు కూడా హింస అవుతుంది.

శాస్త్రము - "ఆఖ్యాతానామ్ అర్థమ్ ధృవతామ్ శక్తిః సహకారిణి" – ఏ విధి వాక్యమైనా లేదా నిషేధ వాక్యమైన సరే, ఆ విధిని లేక నిషేధమును పాటించేవారి శక్తిని, సామర్థ్యమును అనుసరించే ఉంటుంది. ఏ విధి లేదా నిషేధము మానవుల శక్తిని, సామర్థ్యమును దాటిన వాటిని శాస్త్రము బోధించదు.

ఒకవేళ మన ప్రాణమును రక్షించుకుందుకు లేదా ఇంకొకరు ప్రాణములను రక్షించుటకు, ప్రాణమునకు అపకారము చేసే ప్రాణిని, హింసించే

అభ్యనుజ్ఞ (అనుమతి) శాస్త్రములో ఉంది. అలాగే ఆహార విషయములో తప్పనిసరిగా చేయవలసిన హింసకు (శాకాహారము కూడా – ఆ ఆహారమును కోసేటప్పుడు, కడిగేటప్పుడు, ఉడకపెట్టేటప్పుడు, ఏదో ఒక ప్రాణికి జరిగే హింసలకు) ప్రత్యామ్నాయముగా ప్రాయశ్చిత్తము (పంచ మహా యజ్ఞములు) చేసుకునే అభ్యనుజ్ఞ (అనుమతి) కూడా ఉంది. ఇటువంటి హింసలను నివారించుకొనుటకు ప్రాయశ్చిత్తముగా గృహస్థులు చేయవలసిన పంచ మహా యజ్ఞములు (1. బ్రహ్మ యజ్ఞము – వేద పఠనము, 2. దేవ యజ్ఞము – దేవతలకు పూజలు చేయుట, 3. పితృ యజ్ఞము – శ్రాద్ధ కర్మలు చేయుట, 4. మనుష్య యజ్ఞము – పేదలను, వికలాంగులకు సహాయము చేయుట, 5. భూత యజ్ఞము – పశువులను, జంతువులను, పక్షులను, నీటి జంతువులను, వృక్షములను ఆదరించుట). యుద్ధములో దేశమును, లేదా ధర్మమును రక్షించే వారు చేయవలసిన తప్పని హింసను కర్తవ్య హింసగా శాస్త్రము అంగీకరిస్తుంది.

భగవద్గీత 8-7 – "తస్మాత్సర్వేషు కాలేషు మామనుస్మర యుధ్య చ । మయ్యర్పిత మనోబుద్ధిర్మామేవైష్య స్యసంశయః" నీవు ఎల్లప్పుడూ నన్ను స్మరించుచు నీ విధ్యుక్త ధర్మమైన యుద్ధమును చేయుము. నీవు చేసే కర్మలను నాకు అర్పించుము.

ఏదో కోరికతో లేదా కోపముతో, ద్వేషముతో ఏదో ఒక ప్రాణి హింసను శాస్త్రము పూర్తిగా ఖండిస్తోంది – "**మా హింస్యాత్ సర్వా భూతాని**" – ఏ ప్రాణిని కోరికతో కాని లేదా కోపము కాని ద్వేషముతో కాని హింసించ కూడదు. "**బ్రాహ్మణో న హంతవ్యః**" – బ్రాహ్మణులను చంప కూడదు. శాస్త్రములో ఈ హింసకు ఫలితము "**హనన క్రియ నివృతౌదాసీన్యమ్**" - కత్తి పైకెత్తి హత్య జరిగే సమయములో, శాస్త్ర హెచ్చరిక నీకు అనర్థము జరగకుండా ఉండాలంటే, ఆ కామ్య, రాగ ద్వేషములకు లోను కాకుండా, హత్య (అహింస) అనే క్రియ నుండి మరలి, ఉదాసీనము ఉండు.

ఛాందోగ్యోపనిషత్ – 8-15-1 – "**కుటుమ్బే శుచౌ దేశే స్వాధ్యాయ మధీయానో ధార్మికా న్విదధ దాత్మని సర్వేన్ద్రియాణి సంప్రతిష్ఠా ప్యాహింస త్సర్వభూతా నాన్యత్ర తేర్థేభ్య స్స ఖల్వేవం వర్తయ న్యావదాయుషం బ్రహ్మలోక మభిసమ్పద్యతే నచ పునరావర్తతే నచ పూన రావర్తేతే**" – సద్గురువు దగ్గర విద్యాభ్యాసము పూర్తి చేసుకొని, సద్గురువు ఆజ్ఞతో గృహస్థ ఆశ్రమము స్వీకరించి స్వాధ్యాయమును చేసుకుంటూ, శాస్త్ర విహితమైన కర్మలను ఆచరిస్తూ, దేశ, కాల ప్రవృత్తులను అనుసరిస్తూ, అహింసా వ్రతులై జీవన యాత్ర సాగించు. శాస్త్రీయమైన క్రియలలో ఉండే

హింసలు, హింసలుగా పరిగణించబడవు. అందుచేత వాటిని అనుసరించవలసినదే. మానవుడు బ్రహ్మ లోకమును పొందును. అతనికి జన్మ రాహిత్యము కలుగును. పునర్జన్మ ఉండదు.

భగవద్గీత – 16-24 – “తస్మాచ్ఛాస్త్రం ప్రమాణం తే కార్యాకార్యవ్యవస్థితౌ । జ్ఞాత్వా శాస్త్రవిధానోక్తం కర్మ కర్తు మిహార్హసి” – ఏకర్మైనా (హింస) చేయతగినిదా? చేయకూడనిదా? అనే సందేహము కలిగినప్పుడు, శాస్త్రము ఒక్కటే ప్రమాణము. శాస్త్రములో చెప్పినది తెలుసుకొని, శాస్త్రము చెప్పిన ప్రకారము నీవు చేయవలసిన కర్మలను చేయి. (ఈ విషయములు మానవుల జ్ఞాన శక్తికి, ఊహా శక్తికి అతీతము).

35. అహింసా ప్రతిష్ఠాయాం తత్సన్నిధౌ వైరత్యాగః

అహింసా ప్రతిష్ఠాయాం తత్సన్నిధౌ వైరత్యాగః - మనస్సులో అహింస బలపడి, స్థిరపడితే పరస్పర విరోధము కలిగిన జంతువులు కూడా, తమ మధ్య స్వభావముగా ఉండే వైరమును విడిచిపెట్టి, అవి కూడా స్నేహ భావముతో కలిసిమెలిసి ఉంటాయి.

ఉదాహరణ:

మహాభారతము - మతంగుడు (తరువాత మహర్షి అవుతారు) పండితుల వంశములో పుట్టాడు. చక్కటి

విద్యాభ్యాసము చేశాడు. ఒకరోజు తండ్రి, మతంగుడిని ప్రక్క ఊరికి వెళ్లి ఏదో పని చేసుకొని రమ్మని చెప్పారు. మతంగుడు చేతిలో ఒక కర్ర పట్టుకొని ఆ ఊరు వెళ్ళుతున్నాడు. దారిలో రోడ్డు ప్రక్కన ఒక గాడిద, ఆ గాడిద పిల్ల కూర్చొని ఉంటే, మతంగుడు సరదాకి గాడిద పిల్ల మీద చేతిలో ఉన్న కర్రతో ఒక దెబ్బ వేశాడు. ఆ గాడిద పిల్ల గట్టిగా ఏడిచి, తన తల్లితో "నేను ఆయన దారికి అడ్డముగా లేను, నేను క్రూర జంతువుని కాను, ఆయనకు నేను ఏ హానీ చేయలేదు. అయినా ఆయన నన్ను ఎందుకు కొట్టాడు అమ్మా? అని అడిగింది. దానికి తల్లి గాడిద "పోనీలే అమ్మా, వాడిది హింసా స్వభావము, ఈ జన్మలోనే కాదు, గత జన్మలో కూడా వీడిలో క్రూరత్వము ఉంది, ఆ కూర స్వభావము సంస్కారములు వీడిలో పేరుకుపోయి ఉన్నాయి. అందుచేత వీడు అలా ప్రవర్తిస్తున్నాడు" అని చెప్పింది. మతంగుడు పండితుడు (పశు, పక్షుల భాషలు తెలుసు) కాబట్టి ఈ గాడిదల సంభాషణ విని, వెంటనే తిరిగి తండ్రి దగ్గరకు వెళ్లి, తండ్రికి జరిగినదంతా చెప్పి, ఇది నిజమేనా అని అడిగాడు. దానికి తండ్రి, నీవు చిన్నప్పటి నుండి నీవు ఇలాగే ప్రవర్తిస్తున్నావు, నీ గత జన్మలో కూడా నీలో హింసా స్వభావము ఉంది, ఆ గాడిదకు ఏదో యోగ భ్రష్టమై ఆ గాడిద జన్మ కలిగిందేమో. నేను కూడా నీకు

చెప్పుతున్నా, నీవు ఏమీ పట్టించుకోవట లేదు అని చెప్పాడు.

మంతగుడిలో వెంటనే మార్పు కలిగి, తండ్రితో "నాలో ఉన్న హింసా స్వభావము పూర్తిగా నిర్మూలించుకునే వరకు నేను తపస్సు చేస్తాను, నాకు మీ అనుమతి ఇవ్వండి", అని కోరాడు. మతంగుడిలో వచ్చిన మార్పుకి తండ్రి సంతోషించి, తపస్సుకి అనుమతి ఇచ్చాడు. మతంగుడు అడవికి వెళ్లి, వంద (100) సంవత్సరములు తపస్సు చేశాడు. ఇంద్రుడు ప్రత్యక్షమై, వరము కోరుకోమన్నాడు. దానికి మతంగుడు "నాకు బ్రహ్మ విద్యను ప్రసాదించు. బ్రహ్మ జ్ఞానము కలిగిన వారందరిలో నేను శ్రేష్టుడిగా ఉండాలని నన్ను అనుగ్రహించు" అని కోరాడు. దానికి ఇంద్రుడు నీకు బ్రహ్మ జ్ఞానము అర్హత లేదు, అని చెప్పి అంతర్ధానము అయ్యాడు. మతంగుడు పట్టుదలతో ఇంకా ఎక్కువ తపస్సు చేశాడు. మరలా ఇంద్రుడు ప్రత్యక్షమై, వరము కోరుకోమన్నాడు. మతంగుడు మళ్ళీ అదే వరము కోరాడు. అప్పుడు ఇంద్రుడు, బ్రహ్మ జ్ఞానము అంత తేలికగా కలగదు. నీలో ఉన్న హింసా స్వభావము, సంస్కారములు అంత త్వరగా పోవు. నీలో ఉన్న హింసా స్వభావము, సంస్కారములు పూర్తిగా తొలగటానికి, నీకు కనీసము మూడు జన్మలు (కొన్ని వేల సంవత్సరములు) పట్టవచ్చు. కాబట్టి, నీవు తపస్సు మానేసి వేరే ఏదైనా చేసుకో అని చెప్పి అంతర్ధానము

అయిపోయాడు. మతంగుడు ఇంకా ఎక్కువ పట్టుదలతో, నిలబడి 1000 సంవత్సరములు తపస్సు చేశాడు. మరలా ఇంద్రుడు ప్రత్యక్షమై, వరము కోరుకోమన్నాడు. మతంగుడు మళ్ళీ అదే వరము కోరాడు. అప్పుడు ఇంద్రుడు నీలో ఉన్న హింసా స్వభావము, సంస్కారములు ఇంకా పూర్తిగా పోలేదు. ఇప్పుడు నీకు బ్రహ్మ విద్యను ఇవ్వలేను, అని చెప్పి అంతర్ధానము అయిపోయాడు. అప్పుడు మతంగుడు కాలి బొటన వ్రేలు మీద నుంచొని కొన్ని వేల సంవత్సరములు తపస్సు చేస్తూ, క్రింద పడిపోయాడు. అప్పుడు మరలా ఇంద్రుడు ప్రత్యక్షమై, నీకు ఇంకా బ్రహ్మ జ్ఞానము కలిగే అర్హత కలగలేదు. నీవు ఇటువంటి తపస్సు మాని, అహింసా మార్గములో ఉంటూ, భూతదయ పెంచుకొని, ఆధ్యాత్మిక జీవనము గడుపు. నీవు ఇంకా రెండు జన్మలు ఎత్తాలి. ఆ తరువాత నీకు బ్రహ్మ జ్ఞానము కలుగుతుంది అని నచ్చచెప్పి అంతర్ధానము అయిపోయాడు.

ఇంద్రుడు చెప్పిన దానికి మతంగా మహర్షి ఒప్పుకొని, తపస్సు మానేసి, వివాహము చేసుకొని సాధారణమైన ఆధ్యాత్మిక జీవితమును గడుపుతున్నారు. ఆయనకు ఒక కుమారుడు జన్మించాడు. అతనికి ప్రహస్తుడు అని నామకరణము చేశారు. ప్రహస్తుడుకి యుక్త వయస్సు వచ్చింది. అతనికి వివాహము చేయాలని సంబంధములు

చూస్తున్నారు. ఆ ప్రక్క ఊరులో ఉన్న ధర్మవ్యాధుడు (ఆయన వృత్తి జంతువులను చంపి మాంసము అమ్ముకునేవాడు. కాని ధర్మ బద్ధముగా జీవనము గడుపుతూ, త్రికాలవేది, కౌశిక మహర్షికి మరియు ఇతర మహర్షులకు జ్ఞాన బోధ చేయగలిగిన స్థితిలో ఉన్నవాడు) కుమార్తె అర్జునుకితో వివాహము చేశారు. రెండు కుంటుంబాలలో జీవన విధానము (ఆహారము, అలవాట్లు) వేరుగా ఉన్నాయి. ధర్మవ్యాధుడు అర్జునుకి ధ్యానము, మాంసాహారము కూడా అలవాటు చేశాడు. మతంగా మహర్షి ఇంట్లో ధ్యానము అంతగా చేయరు. వాళ్ళు పూర్తిగా శాకాహారులు. మతంగా మహర్షికి ఏ అభ్యంతరము లేదు. కాని ఆయన భార్య, అర్జునుకి ధ్యానము చేస్తుంటే, ఇంట్లో పని ఎగగొట్టటానికి కళ్ళు మూసుకొని నిద్రపోతోంది అని కోపపడేది. అందులో మాంసము తినే అమ్మాయి అంటూ, అర్జునుకిని చాలా బాధలు పెట్టేది. ఒకరోజు చాలా కోపముతో అర్జునుకితో నీవు, మీ నాన్న ఇంతే అంటూ పెద్ద గొడవచేసింది. దానితో అర్జునుకికి కోపము వచ్చి, ఏ ఆడపిల్ల చేయకూడని పని చేసింది - పుట్టింటికి వెళ్ళిపోయింది. అర్జునుకి మోహము చూడగానే, ధర్మవ్యాధుడికి విషయము అర్థమయింది. తల్లితండ్రులు అడిగేతే చెప్పుదామని అర్జునుకి ఊరుకుంది. కాని అర్జునుకిని తల్లితండ్రులు ఏమీ అడగకుండా మౌనముగా ఉన్నారు. కొన్నాళ్ళ తరువాత అర్జునుకి ఆ మౌనము

ఇంక భరించలేక తల్లితండ్రులకి విషయము చెప్పింది. అప్పుడు ధర్మవ్యాధుడు, "నేను ఈ రోజు వేరే పని మీద మీ అత్తవారి ఊరు వెళ్ళుతున్నాను. ఒకవేళ నీవు మీ అత్తగారి ఇంటికి వెళ్లాలని ఉంటే నాతో రావచ్చును. నిన్ను వాళ్ళ ఇంట్లో వదిలేస్తాను", అని అన్నాడు. ఇది అర్జునకి ఇంకా అవమానము కలిగించింది. ఇంతలో తల్లి వాళ్ళ ఆచారము ప్రకారము కుంకుమ బొట్టు, చీర, చనిమిడి పెట్టి, వెళ్ళి రమ్మని సాగనంపింది. అర్జునకి ఇక మరోదారి ఏమీ లేక తండ్రితో బయలుదేరింది. వాళ్ళు ఆ ఊరు చేరి, ధర్మవ్యాధుడు తన పని పూర్తి చేసుకొని, మతంగ మహర్షి ఇంటికి చేరే సరికి సాయంత్రము అయింది. మతంగా మహర్షి, ధర్మవ్యాధుడిని ఆహ్వానించి, ధర్మవ్యాధుడు వాళ్ళ ఇంటికి వచ్చాడని చాలా సంతోషించాడు. వాళ్లిద్దరూ అరుగు మీద కూర్చొని మైమరచి వేదాంత చర్చ చేసుకుంటున్నారు. అర్జునకి మొహమాటముగా ఇంట్లోకి వెళ్ళింది. అత్తగారు కూడా ఏమీ అనలేదు, ఇద్దరూ సర్దుకున్నారు. రాత్రి అవుతోంది. అత్తగారు రాత్రి భోజనాల ఏర్పాటుకు, గుమ్మము దగ్గరకు వచ్చి, అన్నగారికి రాత్రి భోజనములో ఏమి ఏర్పాటు చెయ్యాలి?, అని అడిగింది. దానికి మతంగా మహర్షి, మనము ఏమి తింటే, ఆయన అదే తింటారులే. దీనికి వేరే అడగాలా? అని అన్నారు. అత్తగారు, ఆయనకు వేరే పదార్ధములు తినే అలవాట్లు ఉంటాయి కదా,

అందుకని అడిగాను, అని అంది. అప్పుడు ధర్మవ్యాధుడు, అమ్మా, నేను వ్యాధుడిని (బోయవాడు). నా వృత్తి వ్యాధి వృత్తి (ఏదో ప్రాణిని చంపి, దాని మాంసము అమ్ముకొని, మిగిలిన మాంసము తన ఆహారముగా తినే వృత్తి). కాని నా నియమము, ఒక రోజుకి, ఒకే ప్రాణిని చంపి, దాని మాంసము అమ్మి మిగిలినది నేను, నా కుటుంబము తింటాము. ఆ నియమము ప్రకారము, ఈ రోజు ఒక ప్రాణిని చంపి, దాని మాంసము అమ్మి, మిగిలినది ఇంటి వాళ్లము తినేశాము. ఈ రోజుకి నేను చేయవలసిన ప్రాణి హింస సమాప్తము అయిపోయింది. కాబట్టి, ప్రాణి హింస లేని ఏ ఆహారమైనా నాకు పరవాలేదమ్మా, అని అన్నాడు. ఆమె సరే అని, బయట నుండి ప్రత్యేకమైన సోనామసూరి వడ్లు తెప్పించి, దంచి, ఆ బియ్యముతో అన్నము, కాయ కూరలు వండి, భోజనము తయారయింది, రమ్మని ఆహ్వానించింది. మతంగ మహర్షి, ధర్మవ్యాధుడు భోజనము దగ్గర కూర్చొన్నారు. భోజనము వడ్డించారు, మతంగ మహర్షి బావగారు భోజనము చేయండి అని అన్నారు. బావగారు (ధర్మవ్యాధుడు) చేతులు కట్టుకొని కూర్చొన్నాడు. అందరూ భోజనము తినండి అని అడుగుతున్నారు, ధర్మవ్యాధుడు మాత్రము తినటలేదు. ఆయన తినకపోవటానికి కారణము ఏమిటా అని అందరూ అడిగారు. అప్పుడు ధర్మవ్యాధుడు, ఒక రోజుకు ఒక

ప్రాణిని మాత్రమే చంపి (హింసించి), భోజనము చేస్తాను అని నా నియమము, ఆ నియమము ప్రాకారము నేను ఈ రోజుకి నేను చేయవలసిన ప్రాణి హింస సమాప్తము అయిపోయింది అని చెప్పాను కదా. ఈ భోజనము చూస్తుంటే నాకు చాలా భయముగా ఉంది, నా నియమమును నేను ఉల్లంఘించలేను అని అన్నాడు. దీనిలోని అర్ధము మతంగ మహర్షికి అర్ధమయింది. మతంగ మహర్షి, భార్యను ప్రక్కకు పిలిచి ఆమెతో ఇలా అన్నాడు – "నీవు ఆయన కూతురిని, ఆయనను ప్రాణులను హింసించి, చంపి మాంసము తింటున్నారు అని నిందిస్తున్నావు. మనము ఈ రోజు వండిన అన్నము, ఎన్నో ప్రాణములు ఉన్న మొక్కలను కోసి (చంపి), ఎన్నో ప్రాణములు ఉన్న వడ్లను దంచి (చంపి), ఆ వచ్చిన బియ్యమును ఉడికించి తింటున్నాము. అంటే మనము ఒకరి భోజనములో ఎన్నో వేల ప్రాణులను చంపి తింటున్నాము. ఆయన ఒక రోజుకి, ఒక ప్రాణిని మాత్రమే చంపి దానితో ఇంట్లో అందరూ భోజనము చేస్తున్నారు. ఆయన మనకంటే ఎంతో తక్కువ హింస చేస్తున్నాడు. ఆయనకు మనము హింస గురించి చెప్పదగిన వారమా? ఆయన ధర్మవ్యాధుడు. ఆయన మన కంటె ఎంతో ఉన్నత స్థాయిలో ఉన్నవాడు, ఆయన దగ్గర మనము నేర్చుకోవలసినవి ఎన్నో ఉన్నాయి. కాని ఆయనను మనము అనరాని మాటలు అని, అవమానము చేశాము.

మనము ఆయనను క్షమాపణ అడగాలి అని చెప్పి, వాళ్ళు ధర్మవ్యాధుడిని క్షమాపణ అడిగారు. ధర్మవ్యాధుడు, ఇటువంటి చిన్న, చిన్న అపార్థములు అందరి ఇళ్ళల్లో ఉంటాయి. అంతా మర్చిపోయి అందరూ కలిసిమెలిసి ఉండాలి అని చెప్పారు. అంతా కలిసిపోయారు. తరువాత ధర్మవ్యాధుడు అహింస గురించి చాలా విషయములు చెప్పాడు.

తరువాత మతంగ మహర్షి, సంసారమును విడిచిపెట్టి, ఒక పర్వతము మీద తపస్సు చేశారు. అక్కడ అనుకోకుండా ఆయనకు ఒక ఏనుగుతో స్నేహము ఏర్పడింది. ఆ ఏనుగు ఆయనకు సేవ చేస్తూ ఉండేది. మతంగ మహర్షి ఆ ఏనుగును చాలా ప్రేమతో ఉండేవారు. అప్పుడు ఇంద్రుడు వచ్చి, నీ ఏనుగు చాలా బాగుంది, నాకు ఇచ్చేయి అని అడిగాడు. మతంగ మహర్షి ఏనుగుని ఇవ్వను అని అన్నారు. ఇంద్రుడికి, మతంగ మహర్షి చాలా వివాదము జరిగింది. తరువాత ఇంద్రుడు నీ అహింస (భూత దయ) వ్రతము ఏ స్థాయికి వచ్చిందో పరీక్షించటానికే నేను వచ్చాను. నిన్ను ఈ జన్మలోనే సశరీరముగా స్వర్గమునకు తీసుకువెళ్ళతాను, విమానము బయట ఉంది, నాతో రా అని అన్నాడు. మతంగ మహర్షి, ముందు నా ఏనుగు ఆ విమానము ఎక్కితే, తరువాతే నేను విమానము ఎక్కుతాను, అని అన్నాడు. ఇంద్రుడు సంతోషించి, ఏనుగుతో సహా మతంగ మహర్షి స్వర్గమునకు

తీసుకువెళ్లాడు. మతంగ మహర్షి ఆ జన్మలో స్వర్గ సుఖములను అనుభవించి, తరువాత జన్మలో చండ దేవుడు అనే పేరుతో రాజుగా జన్మించి, ఆ తరువాత జన్మలో ఆయనకు తత్త్వ జ్ఞానము కలిగింది.

2. యమములు - అసత్యము

36. అర్జునుకని క్రియాఫలాశ్రయత్వమ్

అర్జునుకని క్రియాఫలాశ్రయత్వమ్ – సాధకులలో సత్యము బలపడి స్థిరముగా ప్రతిష్టముగా ఉంటే, ఆ సిద్ధుడు ఏది అంటే (మంచి కానీ - ఆశీర్వాదము, చెడు కాని – శాపము) అది జరుగుతుంది. ఏది జరగాలంటే అది జరుగుతుంది. ఏ ఫలితము కలగాలంటే, ఆ ఫలితము కలుగుతుంది.

మానవులలో సత్యము (ఋతం) త్రికరణ శుద్ధిగా ఉండాలి. సత్యమునకు మొదటి స్థానము మనస్సు, రెండవ స్థానము మాట, మూడవ స్థానము క్రియ. ఈ మూడింటిలో ఏది వేరుగా సత్యము పూర్తి కాదు. వేదములలో పురుషార్థ నిషేధములలో "**న అఋతం వదేత్**" – అబద్ధము చెప్పకూడదు, అనే నిషేధము ఉన్నది. అబద్ధము చెప్పితే చాలా అనర్థము కలుగుతుంది, అని బోధిస్తుంది.

చాలామంది పుణ్య కార్యములు, మంచి పనులు చేస్తారు. పుణ్య కార్యము లేదా మంచి పని చేసేటప్పుడు

అబద్ధము చెప్పవచ్చు అని నమ్ముతారు – వంద అబద్ధాలు చెప్పైనా, ఒక పెళ్లి చెయ్యాలి, అని సామెత కూడా ఉంది. **“వారిజాక్షులందు వైవాహికములందు, బ్రాణ విత్త మాన భంగమందు, జకిత గోకులాగ్ర జన్మ రక్షణమందు, బొంకవచ్చు నఘముపొందదధిప”** - స్త్రీలను ఒప్పించాలన్నా, పరిహాసము లాడునపుడు, వివాహ విషయములందు, ప్రాణములకు హాని కలుగునపుడు, ధనమునకు, మానమునకు ప్రమాదము కలుగునపుడు, గోవులను, బ్రాహ్మణులను కాపాడునపుడు, అబద్ధము చెప్పినా పాపము అంటదు సుమా ! తన ధర్మం తను చేసాడు. ఈ శుక్ర నీతిని ఆధారంగా చేసుకొని పలు విధముల అబద్ధములు చెప్పటానికి ఈ పద్యము భూమిమీద నిలిచిపోయింది. కాని అబద్ధములు చెప్పి పుణ్య కార్యములు చేయనక్కర లేదు అని చెప్పటానికి **“న అబ్రుతం వదేత్”** – అబద్ధము చెప్పకూడదు అనే కర్త్వర్ధ నిషేధము వర్తిస్తుంది. ఎన్నో పుణ్య కార్యములు చేస్తే కలిగే మంచి ఫలితములను కూడా, ఆ పుణ్య కార్యములు చేయుటకు చెప్పిన ఒక చిన్న అబద్ధము కూడా ఆ మంచి ఫలితములను అడ్డగించి, చాలా ఎక్కువ చెడు ఫలితములను కలిగిస్తుంది.

ప్రశ్నోపనిషత్ – ప్రథమ ప్రశ్న – 15, 16 వ శ్లోకము – “సత్యం ప్రతిష్ఠితమ్ తేషామసౌ విరజో బ్రహ్మలోకో న యేషు జిహ్మమనృతం న మాయా

చేతి" – పరిశుద్ధమైన బ్రహ్మ లోకము జిహ్వ చాపల్యము, అసత్యము, మోసము లేని వారికి ప్రాప్తించును. ఆధ్యాత్మిక జీవనములో బ్రహ్మ విద్య కలగాలంటే సత్య జీవన అభిలాష, సత్యాచరణ కలిగి ఉండవలెను. అబద్ధము చెప్పేవారికి బ్రహ్మ విద్య కలగదు (అబద్ధము యొక్క ప్రభావము అంత తీవ్రముగా ఉంటుంది).

సుభాషితము - "మనస్సు ఏకం, వచస్ ఏకం, కర్మన్ ఏకం మహాత్మనామ్. మనస్సు అన్యథ, వచస్ అన్యథ, కర్మన్ అన్యథ దురాత్మనామ్" – మహాత్ములు మనస్సులో, మాటలో, క్రియలలో (సత్యము = ఋతం) ఒకే విధముగా ఉంటుంది. దురాత్ములు మనస్సులో ఒకటి అనుకుంటారు, బయటకు మాటలలో మరొకటి చెప్పుతారు, క్రియలలో ఇంకొకటి చేస్తారు.

<u>ఉదాహరణ:</u>

1. ఒక తండ్రి, 10-12 సంవత్సరముల వయస్సు కల పిల్లవాడు అడవిలో నడుస్తున్నారు. తండ్రి వేగముగా ముందు నడుస్తున్నాడు, పిల్లవాడు ఆటలు ఆడుతూ వెనకాల నడుస్తున్నాడు. కొంతసేపు తరువాత, పిల్లవాడు వేళాకోళముగా "నాన్నా పులి" అని అరిచాడు. తండ్రి వెనక్కు చూశాడు. పులి అనేది ఏమీ లేదు. పిల్లవాడు తండ్రిని చూసి నవ్వాడు. అప్పుడు తండ్రి కొడుకుతో, ఇలా అబద్ధము ఆడకూడదు, తప్పు అని

చెప్పి, మరలా నడక ప్రారంభించారు. కొంతసేపు తరువాత, ఆ పిల్లవాడు, మరలా “నాన్నా పులి” అని అరిచాడు. తండ్రి వెనక్కు చూశాడు. పులి అనేది ఏమీ లేదు. పిల్లవాడు తండ్రిని చూసి నవ్వాడు. అప్పుడు తండ్రి కొడుకుతో, ఇలా అబద్ధము ఆడవద్దని చెప్పాను కదా, మరలా ఎందుకు అబద్ధము చెప్పుతున్నావు అని కోపముతో రెండు దెబ్బలు వేశాడు. ఇక ముందు ఎప్పుడూ అబద్ధము చెప్పవద్దు అని గట్టిగా హెచ్చరించాడు. మరలా నడక ప్రారంభించారు. కొంతసేపు తరువాత, ఆ పిల్లవాడు, మరలా “నాన్నా పులి” అని అరిచాడు. తండ్రి, పిల్లవాడు అబద్ధము ఆడుతున్నాడు అని అనుకొని వెనక్కు చూడకుండా ముందుకు వెళ్ళిపోయాడు. అప్పుడు నిజంగా పులి వచ్చి, ఆ పిల్లవాడిని తీసుకుపోయింది.

ఈ కథలో నిజమునకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ, అబద్ధము చెప్పితే కలిగే నష్టమేమిటి? అని చెప్పాడు. అబద్ధము చెప్పేవాడిని, వీడు ఎప్పుడూ అబద్ధాలే చెప్పుతాడు అని వాడి మీద విశ్వాసము పోయి, వాడు ఎప్పుడైనా నిజము చెప్పినా ఎవ్వరూ వాడిని నమ్మరు. ఎప్పుడూ నిజము చెప్పేవాడిని అందరూ విశ్వసిస్తారు, నమ్ముతారు.

2. సత్యనారాయణ స్వామి వ్రతము కథలో – మనకు ఎల్లప్పుడూ త్రికరణశుద్ధిగా సత్యమే

ఆలోచించాలి, సత్యమే పలకాలి, సత్యమే (చెప్పినదే) చేయాలి అని బోధిస్తుంది.

3. ఆరుణి మహర్షి తన తండ్రి అయిన బ్రహ్మ దేవుడి దగ్గరకు వెళ్లి, మీరు చేసిన సృష్టిలో అన్నిటి కంటే గొప్పది ఏది? అని అడిగారు. బ్రహ్మ దేవుడు, 13 పదార్ధముల పట్టిక ఇచ్చాడు. అందులో మొదటిది - 1. సత్యము, చివరిది – 13. పరమార్ధ సత్యమైన పరబ్రహ్మ.

మహా నారాయణోపనిషతత్ – 7-92 - జ్ఞాన సాధన నిరూపణం – "ప్రాజాపత్యో హారుణి-స్సుపర్ణేయః ప్రజాపతిం పితర-ముపససార కిం భగవతః పరమం వదంతీతి తస్మై ప్రోవాచ I సత్యేన వాయు-రావాతి సత్యేనాదిత్యో రోచేతే దివి సత్యం వాచః ప్రతిష్టా సత్యే సర్వం ప్రతిష్ఠితం తస్మాత్ సత్యం పరమం వదంతి తపసా" - సత్యమైన పరమాత్మ ప్రేరేపించగా, ఈ సృష్టిలో గాలి వీస్తోంది, సత్యమైన పరమాత్మ యొక్క భయముతో సూర్యుడు సరైన సమయములలో ఉదయిస్తున్నాడు, అస్తమిస్తున్నాడు. వీరిద్దరూ సత్యమునకే కట్టుబడి ఉన్నారు. మానవులు కూడా సత్యమునకే కట్టుబడి ఉండాలి. సత్యము మాటకు బలము ఇస్తుంది, ఆశ్రయముగా నిలుస్తుంది. మాటలో సత్యము లేకపోతే, మాట క్రిందకు కూలిపోతుంది. మాటలో సత్యమునే అన్నీ ఆశ్రయించుకొని ఉన్నాయి. కాబట్టి ఈ సృష్టిలో

సత్యమునే అన్నింటికంటే గొప్పదిగా చెప్పుతారు. మానవులు ఎల్లప్పుడూ సత్యమునే మాట్లాడాలి.

ముండకోపనిషత్ – 3-1-6 – "సత్యమేవ జయతి నానృతం సత్యేన పన్థా వితతో దేవయానః । యేనాక్రమన్త్యృషయో హ్యాప్తకామా యత్ర తత్సత్యస్య పరమం నిధానమ్" – సత్యమే జయిస్తుంది. అసత్యము జయించదు. సత్యశీలురు, ఆశారహితులు అయిన మహర్షులు ఏ మార్గములో (దేవయానము) మోక్షమునకు పోవుచున్నారో, ఆ మార్గము సత్యమునకు ఉత్తమమైన స్థానము.

ముండకోపనిషత్ – 3-1-5 – "సత్యేన లభ్య స్తపసా హ్యేష ఆత్మా సమ్యక్ జ్ఞానేన బ్రహ్మచర్యేణనిత్యమ్ । అన్తఃశరీరే జ్యోతిర్మయో హి శుభ్రోయం పశ్యన్తి యతయః క్షీణదోషా" – తేజోమయమైన, పరిశుద్ధమైన, ఆత్మ స్వరూపము ఎల్లప్పుడూ సత్యముతో, తపస్సుతో, ఉత్తమ తత్త్వ జ్ఞానముతో. బ్రహ్మచర్యముతో ఈ దేహము నందే పొందబడును.

3. <u>యమములు - అస్తేయము</u>

37. అస్తేయప్రతిష్ఠాయాం సర్వరత్నోపస్థానమ్

అస్తేయ ప్రతిష్ఠాయాం సర్వరత్నోపస్థానమ్ – స్తేయము = దొంగతనము, అస్తేయము = దొంగతనము

చేయకుండుట. మానవుల మనస్సులో దొంగతనము చేయకుండుట బలముగా స్థిరపడి ఉంటే, అన్ని దిక్కులలో ఉండే రత్నములు, విలువైన వస్తువులు ఆవంతటి అవే ఆ సాధకుడిని వెతుక్కుంటూ వస్తాయి.

అస్తేయము మనస్సులో ఉండే దుర్గుణములను (క్రోధము, లోభము, మోహము మొదలైనవి), మాలిన్యములను (మోసము, వంచన, క్రూరత్వము మొదలైనవి) పోగొట్టుకొనుటకు ఒక సాధనము. అస్తేయము ఒక వ్రతముగా పాటిస్తే, అది మనస్సుని పరిశుద్ధము చేస్తుంది.

లోభము యొక్క ప్రభావముతో ప్రధానముగా దొంగతనము అనే గుణము అభివృద్ధి అవుతుంది. **ధర్మ శాస్త్రము - "ప్రత్యక్షం వా పరోక్షం వా రాత్రౌ వా యది వాది వా యత్ పరత్ ద్రవ్యా హరణం తేయంత పరిచక్షతే"** – ప్రత్యక్షముగా కాని, పరోక్షముగా కాని, రాత్రి కాని, పగలు కాని ఎప్పుడైనా సరే, ఒక వ్యక్తి ఎదుట వ్యక్తికి ఇష్టము లేకుండా, తెలియకుండా వారి ద్రవ్యములను (సంపదలను, వస్తువులను) అక్రమముగా అపహరించినట్లయితే, దానిని దొంగతనము అంటారు. దొంగతనములు ప్రాథమికముగా రెండు విధములు – **1. సాహస స్తేయము** – వేగముగా, బలాత్కారముగా, బెదిరించి, ఎదుట వ్యక్తికి బాధ కలిగించేలా వారి వస్తువులను

అపహరించుట. **2. కితవ (మామూలు) స్తేయము** – మృదువుగా మాట్లాడి, మోసగించి, ఎదుటి వారికి తెలియకుండా, అక్రమముగా ఎదుట వారి వస్తువులను అపహరించుట.

దొంగతనముల రకములు, వాటికి శిక్షలు గురించి విస్తారముగా ధర్మ శాస్త్రములు వివరించాయి. దొంగతనమునకు ఎవరైనా ఒకవేళ ఈ లోకములో శిక్ష తప్పించుకున్నా, వారికి పై లోకములో శిక్ష తప్పకుండా పడుతుంది. ఆ శిక్షల గురించి కూడా వివరముగా వర్ణించింది. కాని ఎవరైనా ఆకలి బాధతో, కడుపు నింపుకుందుకు మాత్రమే చిన్న, చిన్న ఆహార వస్తువులను దొంగిలిస్తే, వారిపైన జాలి చూపి, ఏ శిక్ష వేయ కూడదు అని కూడా చెప్పింది.

ఇప్పుడు మనము పాటిస్తున్న ధర్మము దొరికితేనే దొంగ, దొరకపోతే దొంగ కాదు అనే స్థితికి దిగజారిపోయాము. దొంగతనము తెలిసి చేసినా, తెలియకుండా చేసినా, దొంగతనము దొరికినా, దొరకకపోయినా, దొంగతనము చిన్నదైనా, పెద్దదైనా, దొంగతనమునకు కారణము ఏమైనా సరే, దొంగతనము చేసిన, చేయించినా, ప్రోత్సహించినా సరే మన మనస్సు నుండి, మన జీవితము నుండి, సమాజము నుండి పూర్తిగా నిర్మూలించి అందరూ అస్తేయ ప్రతిష్టను సాధించాలి. అప్పుడు మనస్సులోని దోషము

అన్నీ పోయి, పరిశుద్ధమై శుద్ధ సత్త్వము స్పష్టముగా భాషిస్తుంది.

<u>ఉదాహరణ:</u>

1. **శంఖ, లిఖిత ధర్మ శాస్త్రము** – శంఖ మహర్షి – శంఖ స్మృతి, లిఖిత మహర్షి – లిఖిత స్మృతి – శంఖ మహర్షి, లిఖిత మహర్షి (అన్నదమ్ములు) ధర్మ శాస్త్ర ప్రనీతులు, ఆశ్రమములు ప్రక్క, ప్రక్కనే ఉండేవి. ఇద్దరూ తపస్సు చేసుకుంటున్నారు. లిఖిత మహర్షి చాలా కాలము ఉపవాసము వ్రతము చేశాడు. చాలా ఆకలిగా ఉన్నాడు. వ్రతము పూర్తి చేసి ప్రక్కనే ఉన్న అన్నగారి (శంఖ మహర్షి) ఆశీర్వాదము తీసుకుందామని, ఆయన ఆశ్రమములోకి వెళ్ళాడు. ఆయన ఆశ్రమములో మామిడి చెట్లలో మామిడి పండ్లు బాగా పండి, మంచి సువాసనలు వెదజల్లుతున్నాయి. లిఖిత మహర్షి ఆ మామిడి పండ్లను చూసి, మనస్సులో అవి చాలా బాగున్నాయి అని అనుకొని, ఒక పండు మీద చేయి వేశాడు. ఆ పండు ఆయన చేతిలో రాలిపోయింది. ఆ పండు చేతిలో పడగానే, అన్నగారి ఆశ్రమములో అన్నగారి అనుమతి లేకుండా, ఆయన చెట్టు యొక్క పండును నేను తీసేసుకున్నాను, దొంగతనము చేసేశాను అనే ఆలోచనతో ఆయనకు చెమటలు పట్టేశాయి. ఇంత పెద్ద తప్పు చేశాను. దీనికి పరిష్కారము ఏమిటి? అని ఆలోచిస్తూ, అన్నగారి

దగ్గరకు వెళ్లి, మీ తోటలో మీ అనుమతి లేకుండా ఈ మామిడి పండును దొంగిలించాను. నా అస్తేయము వ్రతము భ్రష్టమైపోయింది, నాకు శిక్ష ఏమిటో చెప్పండి, అని అడిగాడు. శంఖ మహర్షి, మనము అన్నదమ్ములము, మన మధ్య నాది, నీది అనే తేడా ఉండదు. ఇది అడవి, దీనిలోని వస్తువులు అందరికీ చెందుతాయి. అందుచేత అడవిలోని వస్తువులు ఎవరైనా తీసుకోవచ్చు. నీవు దొంగతనము చేయలేదు, నీవు ఏ తప్పు చేయలేదు అని అన్నాడు. దానికి లిఖిత మహర్షి ఒప్పుకోలేదు. నా అస్తేయము వ్రతము భ్రష్టమైపోయింది, నాకు ఏదైనా శిక్ష విధించాలి అని పట్టుబట్టాడు. సరే, ఇది నేను చెప్పవలసినది కాదు. రాజుగారు చెప్పవలసినదే, అని ఇద్దరూ రాజుగారి దగ్గరకు వెళ్ళారు. రాజుగారు ఇది విని ఆశ్చర్యపోయి, తను ఏమీ చెప్పలేక, మా ఆస్థాన పండితులు చెప్పుతారు అని తను తప్పుకున్నాడు. ఆస్థాన పండితులు కూడా శంఖ, నిఖితుల చెప్పిన ధర్మ శాస్త్రములను మనము పాటిస్తాము. కాని వీళ్ళకు ధర్మము గురించి మనము ఎలా చెప్పగలము అని తడబడుతూ ఉంటే, శంఖ మహర్షి కోపగిస్తే, అప్పుడు అందరూ కలిసి ఒక నిర్ణయమునకు వచ్చారు. ప్రజలందరికీ ఆదర్శముగా ఉండటానికి, అస్తేయ వ్రతము పాటిస్తున్న నిఖితుడు చేసిన దొంగతనమునకు, రాజుగారు స్వయముగా నిఖితుడి

రెండు చేతులు ఖండించాలి అని చెప్పారు. రాజుగారి చేసేది ఏమీ లేక, కళ్ళు మూసుకొని, నిఖితుడి రెండు చేతులు ఖండించేశాడు. అప్పుడు నిఖిత మహర్షి నేను చేసిన తప్పుకి, నేను శిక్ష అనుభవించాను. హమ్మయ్య నాలో ఇప్పుడు ఏ తప్పు లేదు అని ఆనందభాష్పములు రాల్చాడు. శంఖ మహర్షి కూడా చాలా సంతోషించాడు. తరువాత శంఖ మహర్షి, రక్తము కారుతున్న చేతులతో ఉన్న తమ్ముడిని, అక్కడ ఉన్న నదిలో స్నానము చేయమని చెప్పాడు. నిఖిత మహర్షి ఆ నదిలో స్నానము చేసి బయటకు వచ్చినప్పుడు, ఆయన రెండు చేతులు మామూలుగా తిరిగ వచ్చేశాయి. నిఖిత మహర్షి అస్తేయ వ్రతము సిద్ధించింది లేదా అస్తేయ ప్రతిష్టను సాధించాడు. ఆ తరువాత ఆ నదికి (ఒరిస్సా నుండి ఆంధ్రప్రదేశ్ వరకు ప్రవహించి, బంగాళా అఖాతములో కలుస్తుంది) **"బాహుదా నది"** అని పేరు వచ్చింది.

2. మహా భారతము – ద్రోణ పర్వము – యుద్ధము 12 వ రోజు. ద్రోణుడు కౌరవ సేనాధిపతి. పాండవులు, కౌరవుల మధ్య యుద్ధము భీకరముగా జరుగుతోంది. శ్రీకృష్ణుడు, అర్జునుడు రథము మీద కౌరవ సేనలను చొచ్చుకొని మధ్యలోకి వెళ్లిపోయారు. చాలా సేపు యుద్ధము జరుగుతోంది. గుర్రములు అలసిపోయాయి అని అనిపించింది. శ్రీకృష్ణుడు రథమును ఆపి, గుర్రములను రథము నుండి విప్పి,

అర్జునుడు బాణము వేసి భూమి నుండి నీరు వచ్చేలా చేయగా, గుర్రములకు ఆ నీరు త్రాగించి, శ్రీకృషుడు వాటికి సేవ చేస్తూ ఉన్నాడు. అర్జునుడు భూమి మీదే ఉండి కౌరవ సేనలతో యుద్ధము చేస్తున్నాడు. యుద్ధ నియమముల ప్రకారము భూమి మీద ఉన్నవాళ్ళతో, భూమి మీద ఉన్నవాళ్లే యుద్ధము చేయాలి. రథము మీద, గుర్రముల మీద ఉన్నవాళ్లు యుద్ధము చేయకూడదు. కాని కౌరవులు ఆ నియమములను ఉల్లంఘించి, అందరూ అర్జునుడితో యుద్ధము చేస్తున్నారు. ఈ వివరములు ధృతరాష్ట్రుడికి, సంజయుడు చెప్పుతున్నాడు. ధృతరాష్ట్రుడు ఆత్రుతతో మా వాళ్ళు (కౌరవులు) అర్జునుడిని చంపేశారా అని అడిగాడు. దానికి సంజయుడు ఇలా సమాధానము చెప్పాడు. **సంజయుడు - "స పార్ధ పార్థివాన్ సర్వాన్ భూమిస్థోపి రథస్థితాన్ ఏకో నివారయా మాత లోభ సర్వ గుణా నీవా"** - ఆ అర్జునుడు భూమి మీద ఉన్నా, ఒక్కడే తనకు ఎదురు వచ్చిన కౌరవ సేనలను (రథము మీద, గుర్రముల మీద ఉన్నా సరే) అందరినీ ఎదుర్కొని, తన సారథి అయిన శ్రీకృష్ణుడి వైపు, తన గుర్రముల వైపు వెళ్ళకుండా ఆపాడు. మనిషి లోపల ఉండే అన్ని మంచి గుణముల ప్రభావములను ఎలాగైతే ఒకే ఒక దుర్గుణమైన లోభము అడ్డుకుంటుందో, అలా అర్జునుడు కౌరవ సేనలను అడ్డుకున్నాడు.

4. యమములు - బ్రహ్మచర్యము

38. బ్రహ్మచర్యప్రతిష్ఠాయాం వీర్యలాభః

బ్రహ్మచర్య ప్రతిష్ఠాయాం వీర్యలాభః – బ్రహ్మచర్యము బలముగా స్థిరపడితే, సామర్థ్యము లభిస్తుంది.

బ్రహ్మచర్యమునే రెండు అర్థములలో ఉపయోగిస్తారు. 1. విద్యను అభ్యసించుటకు చిన్న పిల్లలు ఆచరించవలసిన నియమములలో ఒకటి. 2. వయస్సుతో నిమిత్తము లేకుండా, ఉన్నత స్థాయి విద్యలను (బ్రహ్మ విద్య) సాధనలకు ఆచరించవలసిన నియమములలో ఒకటి. మానవుల జీవితము, ఆయుర్దాయము పరిగణలోకి తీసికొని, ఏ వయస్సులో ఏది చేయాలి, ఏది చేయకూడదు అనే నియమములను ధర్మ శాస్త్రము, అర్థ శాస్త్రము నిర్ణయించాయి. అవి నాలుగు ఆశ్రమములుగా విభజించారు. **1. బ్రహ్మచర్య ఆశ్రమము** (5 సంవత్సరముల నుండి సుమారు 18 - 20 సంవత్సరముల వరకు – విద్యాభ్యాసము). **2. గృహస్థ ఆశ్రమము** (20 సంవత్సరముల నుండి సుమారు 60 సంవత్సరముల వరకు). **3. వానప్రస్థ ఆశ్రమము** - (60 సంవత్సరముల నుండి సుమారు 70-75 సంవత్సరముల వరకు సంసారిక/ప్రాపంచక విషయములకు దూరము ఉండి ఆధ్యాత్మిక దృష్టితో

ఉండాలి). **4. సన్యాస ఆశ్రమము** – (తరువాత ప్రాపంచక విషయములను పూర్తిగా వదిలేసి, తత్త్వ జ్ఞానము సాధన చేయాలి). సన్యాస ఆశ్రమమునకు అత్యవసరమైన పూర్తి వైరాగ్యము అందరికీ కలగదు కాబట్టి, మూడు ఆశ్రమములకే పరిమితము కూడా చేయబడినది – **ఛాందోగ్యోపనిషత్ – 2-23-1 – "త్రయో ధర్మ స్కాన్ధా"**.

బ్రహ్మచర్యము నియమములను పాటించిన విద్యార్థులకు ఏకాగ్రతను పెంచి, విద్య మీద శ్రద్ధ, గురువు మీద గౌరవము కలిగించి విద్యాభ్యాసమును నిరాటంకముగా కొనసాగించి, విద్య పొందే స్థాయిని, అర్హతను కలిగిస్తుంది. ఈ నియమములు పాటించకపోతే, విద్య రాదు. చిన్నతనములో విద్య రాకపోతే, ఆ వయస్సు వృధా అయిపోతుంది. తరువాత జీవితమూ చాలా కంటకముగా అవుతుంది.

ధర్మ శాస్త్రములలో బ్రహ్మచర్యము నియమములు చాలా ఉన్నా, అందులో ముఖ్యమైన నియమముల సమాహారము - "**వర్జయేన్ మధు మాంసాది, గంధమ్, మాల్యమ్, రసాన్, స్త్రీయః శుక్లాని యాని సర్వాణి ప్రాణినామ్ చైవ హింసనమ్**" – బ్రహ్మచర్య వ్రతములో మానసికముగా ఆహారమునకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వకూడదు. విద్యార్థుల ఏకాగ్రతకు, సాత్త్వికి అభివృద్ధికి భంగము కలిగించే

మధువు (మద్యము), మాంసము పూర్తిగా విసర్జించాలి. శరీరమును శుభ్రముగా ఉంచుకోవాలి, కాని గంధములతో, పూవులతో అలంకరించుకోకూడదు. వివిధ రుచుల కోసము రాజస, తామస గుణములు ఉండే ఆహారములను, రసములను, పదార్థములను తీసుకోకూడదు. స్త్రీల నుండి పురుషులు, పురుషుల నుండి స్త్రీలు దూరముగా (మానసికముగా, శారీరకముగా) ఉండాలి. అందముగా, ఆకర్షణీయముగా ఉండే వస్తువులకు దూరముగా ఉండాలి. ఏ ప్రాణిని హింసించరాదు.

మానవులందరికీ వర్తించే నియమములు చాలా ఉన్నాయి. అందులో కొన్ని ముఖ్యమైనవి - "**కామ్ క్రోధం చ లోభం చ నర్తనమ్ గీత వాదనమ్ ద్యూతం చ జన వాదం చ ప్రరీ వాదం తథా అబ్రుతమ్**" - విద్య మీద తప్ప ఇతర విషయముల మీద కోరికలను విడిచిపెట్టాలి. ఎవరి మీద మనస్సులో కూడా కోపమును ఉంచుకోకూడదు, ప్రదర్శించకూడదు. ఇతరుల ద్రవ్యములను, వస్తువులను దొంగిలించాలనే ఆలోచనలు, కోరికలు ఆశలు మనస్సులో కూడా ఉండకూడదు. నాట్యములు, వినోదములకు దూరముగా ఉండాలి. సంగీతము అభ్యాసము చేసేవారు తప్ప, మిగిలినవారు గ్రామ్యమైన సంగీతమునకు దూరముగా ఉండాలి. జూదము ఆడకూడదు. జనుల మధ్యలో చేరి అనవసరమైన

కబుర్లతో కాలక్షేపము చేయకూడదు. ఎదుటివారిని నిందించకూడదు, ఎదుటివారి మీద అపవాదములు వేయకూడదు. అబద్ధము చెప్పకూడదు.

బ్రహ్మచర్యములో గురువు పట్ల ఎలా ఉండాలో (వినయ విధేయతలు, శ్రద్ధ, ప్రవర్తన, ఏ విధముగా సమాధానము చెప్పాలి, గురువులు వస్తే, నుంచుంటే, కూర్చొంటే, వెళ్ళుతుంటే ఏమేమి చేయాలి, విస్తృతముగా ధర్మ శాస్త్రము బోధిస్తున్నాయి. "**శరీరం చైవ వాచంచ బుద్ధింద్రియ మనాంసి చ నియమ్య ప్రాంజలి తిష్ఠేత్ వీక్ష మానో గురోర్ ముఖమ్**" – గురువు పట్ల వినయ విధేయములతో, శ్రద్ధతో శరీరమును, మాటలను, బుద్ధిని, మనస్సును, అన్ని ఇంద్రియములను పూర్తిగా నిగ్రహించుకొని, గురువు వైపే కేంద్రీకరించి, వేరే దిక్కులు చూడకుండా, గురువు ముఖము వైపు మాత్రమే చూస్తూ, వేరే ఏ మాటలూ మాట్లాడకుండా, గురువు అడిగిన ప్రశ్నలకు మాత్రమే సూటిగా సమాధానము చెప్పుతూ, వారు చెప్పే విషయములను అర్థము చేసుకుంటూ ఉండాలి. బ్రహ్మచర్య ఆశ్రమములో గురు సేవ, విద్యాభ్యాసము తప్ప ఇంకొక ధ్యాస ఉండకూడదు.

ఇలా కాకుండా చిన్న వయస్సులో బ్రహ్మచర్య వ్రతము పాటించకుండా జల్సాచేస్తాము అనుకునేవారికి - "**ప్రథమే వయసి న ధీతమ్,**

ద్వితీయే నార్జితే ధనమ్, తృతీయే న తప స్తప్తమ్ చతుర్దే కిం కరిష్యతి" – చిన్న వయస్సులో చదువుకోకుండా జల్సాగా తిరిగాను. తరువాత యుక్త వయస్సులో ధర్మముగా సంపాదించకుండా అప్పుడు కూడా జులాయిగానే తిరిగాను, తరువాత ముసలితనము వచ్చిన తరువాత తపస్సు, ధ్యానము, జపము, పూజ ఏమీ చేయలేదు, శరీరములో శక్తులన్నీ పూర్తిగా ఉడిగిపోయి, కృశించిన తరువాత ఏ పనీ చేయలేని స్థితిలో, అయ్యో చిన్నప్పుడు చదువుకోలేదు, శ్రద్ధగా చదువుకోవలసినది, తరువాత కష్టపడి మంచిగా ఉద్యోగము చేయవలసినది, తరువాత ధ్యానము, జపము చేయవలసినది అని బాధపడితే ఏమి ప్రయోజనము? ఏమి చేస్తాడు?

ఏ వయస్సులోనైనా సరే విద్యను అభ్యసించే సమయములో బ్రహ్మచర్య నియమములను పాటించి తీరాలి. "**సంయత్ జానేన బ్రహ్మచర్యేన నిత్యమ్**" – బ్రహ్మచర్యము ద్వారా పరమాత్మను తెలుసుకోగలుగుతారు. తత్త్వ జ్ఞానమునకు బ్రహ్మచర్యము ఒక ముఖ్యమైన సాధనము.

బ్రహ్మవిద్య ఎలా కలుగుతుంది అనే విచారణలో **బృహదారణ్యకోపనిషత్ – 4 లేదా 6-4-22 – "..తమేతం వేదానువచనేన బ్రహ్మణా వివిదిషన్తి । యజ్ఞేన దానేన తపసా2నాశాకే నైతమేవ విదిత్వా**

మునిర్భవతి" – వేద వచనముల చేతను, యజ్ఞముల చేతను, దానము చేతను, తపస్సు చేతను, ఉపవాస వ్రతము చేతను పరబ్రహ్మను తెలుసుకోగలరు అని చెప్పుదురు.

ఛాందోగ్యోపనిషత్ – అష్టమ ప్రపాఠకములో – 8-5-1 నుండి 5 వరకు – "**అథ యద్యజ్ఞ ఇత్యాచక్షతే బ్రహ్మచర్యమేవ .....**" – యజ్ఞము అనగా బ్రహ్మచర్యమే. దేవతల పూజలు బ్రహ్మచర్యమే. బ్రహ్మచర్యము అనగా పరబ్రహ్మను తెలుసుకోవటానికి, బ్రహ్మ జ్ఞానము కోసము ఒక ఆచరణ ప్రణాళిక. ముముక్షత్వము (బ్రహ్మ జ్ఞానము ఒక్కటే పొందాలనే తీవ్రమైన ఆకాంక్ష, కోరిక, తపన, పట్టుదల) కూడా బ్రహ్మచర్యమే. చాలా కష్టమైనా సత్రాయణము అనే యజ్ఞము/యాగము కూడా బ్రహ్మచర్యమే. **సత్ + త్రాణం** – "**సత్**" రూపములో ఉండే ఆత్మను, మరచిపోయి, వదిలిపెట్టేసి, ప్రాపించక విషయముల వైపు మరలిపోయిన జీవుడు, తన స్వస్వరూపమును త్రాణము (రక్షించుట), తెలుసుకుంటున్నాడు, ఇదే బ్రహ్మచర్యము. మౌనము (మాట్లాడకుండుట, మనస్సులో మననము చేసుకొనుట) కూడా బ్రహ్మచర్యమే. మననము ద్వారా ఆత్మ స్వరూపమును తెలుసుకోవచ్చు, ఇది కూడా బ్రహ్మచర్యము. అనాశకాయనము (నిరంతరము ఉపవాసము ఉండుట) కూడా బ్రహ్మచర్యమే. నిరంతరము ఉపవాసము చేస్తూ,

శరీరమును క్షీణింపచేసుకొని, శరీరము మీద ఉండే అభిమానమును వదిలిపెట్టి, తత్త్వ జ్ఞానమును పొందుతారు. మన శరీరములోనే ఉండి, మనకు తెలియని పరిస్థితికి వచ్చిన ఆత్మను, నశించిపోకుండా మళ్ళీ తెలుసుకునే ప్రయత్నము అనాశకాయనము, ఇది కూడా బ్రహ్మచర్యమే. అరణ్యము = అ + రణ + యము = శబ్దము లేని, గందరగోళము లేని, భంగము లేని ప్రదేశము = అడవి, సన్యాసము. అరణ్య వాసముతో తత్త్వ జ్ఞానము పొందవచ్చును. అరణ్యవాసము కూడా బ్రహ్మచర్యమే.

<u>ఉదాహరణ:</u>

మహాభారతము - ఏకపాద మహర్షి, ఆయన భార్య సుజాత. ఏకపాద మహర్షి నిరంతరము (రోజుకి కనీసము 18-20 గంటలు) శిష్యులకు వేద పాఠములు చెప్పేవారు. కొంచము బలహీనముగా ఉండే శిష్యులు, అంతసేపు చదవలేక వేదము తప్పుగా చెప్పుతుంటే, ఏకపాద మహర్షి ఏదో ధ్యాసలో ఉండి పట్టించుకోలేదు. అష్టావక్ర మహర్షి, తల్లి సుజాత గర్భములో ఉండగానే, ఆయనకు సర్వ వేదములు స్ఫురించాయి. సుజాత గర్భములో ఉన్న అష్టావక్ర మహర్షి, శిష్యులు చెప్పే తప్పులను విని, తండ్రితో మీరు, మీ శిష్యులకు కావలసిన విశ్రాంతి ఇవ్వకుండా చదివిస్తున్నారు కాబట్టి, వాళ్ళు తప్పులు చదువుతున్నారు అని

అన్నాడు. అది విని ఏకపాద మహర్షికి కోపము వచ్చి, నేను చెప్పే పాఠములలో వంకరలు చెప్పావు కాబట్టి, నీవు ఎనిమిది వంకరలతో పుట్టుగాక, అని శపించారు.

తరువాత ఏకపాద మహర్షి, వరుణుడి పుత్రుడు, వందితో శాస్త్రము వాదనలో ఓడిపోయి, ఒక నదిలో మునిగి వరుణ లోకమునకు వెళ్ళారు. తరువాత సుజాతకు ఆ శిశువు ఎనిమిది వంకరలతో పుట్టాడు. అదే పేరు "అష్టావక్ర" అని పెట్టారు. అష్టావక్ర, తాతగారు (సుజాత తండ్రి) ఉద్దాలక మహర్షి దగ్గర విద్యాభ్యాసము చేశాడు. తరువాత అష్టావక్ర తండ్రి గురించి తెలుసుకొని, అక్కడకు వెళ్లి వందితో వాదనలో గెలిచి, వరుణ లోకము నుండి తండ్రిని తీసుకువచ్చాడు. తరువాత తండ్రి దగ్గర కూడా విద్యాభ్యాసము చేశాడు. తరువాత అష్టావక్ర ఒక చెరువులో నీళ్ళ మీద చాప పరిచి, ఆ చాప మీద కూర్చొని ఆ నీళ్ళ మీద తపస్సు చేశారు. ఇంద్రుడు ఆయనను పరీక్షించుటకు, స్వర్గ లోకములో ఉండే అప్సరసలను పంపాడు. ఆ అప్సరసలు అందరూ చెరువు చుట్టూ చేరి నాట్యము చేస్తున్నారు. అష్టావక్ర మహర్షి వాళ్ళ నాట్యము చూస్తూ ఉన్నాడు. ఆ అప్సరసలు నాట్యము చేసి, చేసి అలసిపోయారు. అప్పుడు అష్టావక్ర మహర్షి మీరు బాగా నాట్యము చేశారు. మీరు అలసిపోయారు. మీరు, మీ స్వర్గమునకు వెళ్ళిపోండి, అని అన్నారు. అప్పుడు ఆ అప్సరసలు అందరూ "మాకు మహా విష్ణువు భార్యలు

అవ్వాలని ఉంది, మాకు ఆ వరము ఇవ్వండి” అని కోరారు. అష్టావక్ర మహర్షి ఆలోచించి, మహా విష్ణువు కృష్ణావతారములో మీరు కృష్ణుడి భార్యలు అవుతారు, అని వాళ్లకు వరము ఇచ్చారు.

తరువాత అష్టావక్ర మహర్షి ఇంటికి తిరిగి వచ్చేశారు. తండ్రి ఏకపాద మహర్షి, నీకు యుక్త వయస్సు వచ్చింది. వివాహము చేసుకో అని అన్నారు. అష్టావక్ర మహర్షి, ఇన్ని వంకరలు ఉన్న నాకు ఎవరు పిల్లనిస్తారు అని అన్నారు. అప్పుడు తండ్రి, నీవు నదిలో స్నానము చేసిరా, అని అన్నారు. అష్టావక్ర మహర్షి నదిలో స్నానము చేసేసరికి, తనకు ఉన్న వంకరలు అన్నీ పోయాయి. అప్పుడు అష్టావక్ర మహర్షి, వదాన్యుడు యొక్క కుమార్తెను వివాహము చేసుకుందుకు అడిగారు. వదాన్యుడు ఒక నియమము పెట్టాడు – “ఉత్తర దిక్కుగా వెళ్లి, కుబేరుడి ఇంట్లో కొన్ని రోజులు ఉండి, తరువాత కైలాసము వెళ్లి పార్వతీపరమేశ్వరులను దర్శనము చేసుకొని, తరువాత కదంబ వనము వెళ్లి, అక్కడ లలితా మహా త్రిపుర సుందరిని దర్శించి రావాలి”. అప్పుడే నా కుమార్తెను ఇచ్చి నీకు వివాహము చేస్తాను అని అన్నాడు. దానికి అష్టావక్ర మహర్షి సరే అని కుబేరుడి ఇంటి ముందుకు వెళ్ళారు. కుబేరుడు, అష్టావక్ర మహర్షిని ఆహ్వానించి, అర్ఘ్య పాద్యములతో గౌరవించి, సకల భోగములను ఏర్పాటు చేసి, ఒక సంవత్సరము

తన ఇంట్లో ఉంచుకున్నాడు. తరువాత కైలాసము వెళ్లి, పార్వతీపరమేశ్వరులకు నమస్కరించి, వాళ్ళ ఆశీర్వాదము తీసుకొని, అక్కడ నుండి కదంబ వనమునకు వెళ్లి, చింతామణి మందిరములో లలితా మహా త్రిపుర సుందరిని దర్శించారు. అష్టావక్ర మహర్షితో లలితా మహా త్రిపుర సుందరి, ఇంతవరకూ మానవులు ఎవ్వరూ ఇక్కడకు రాలేదు. నీవు ఒక్కడివే వచ్చావు. నీవు, నన్ను వివాహము చేసుకో అని అంది. దానికి అష్టావక్ర మహర్షి, నాకు అదేమీ తెలియదు. వదాన్యుడు కుమార్తెను వివాహము చేసుకుందుకు, వదాన్యుడు పెట్టిన నియమము ప్రకారము నేను ఇక్కడకు వచ్చాను. ఇక నేను వెళ్ళిపోతాను అని బయలుదేరాడు. అప్పుడు జగన్మాత, అష్టావక్ర మహర్షి యొక్క సడలని బ్రహ్మచర్య ప్రతిష్టకు సంతోషించి, అష్టావక్ర మహర్షికి "నీ విద్య నీ మనస్సులో నాటుకుని ప్రతిష్టించి ఉంటుంది. నీవు ఎవరికి విద్య బోధిస్తే, ఆ విద్య వాళ్ళ మనస్సులలో కూడా నాటుకుని ప్రతిష్టించి ఉంటుంది" అని వరము ఇస్తుంది. తరువాత అష్టావక్ర మహర్షి తిరిగి వచ్చి వదాన్యుడి కుమార్తెను వివాహము చేసుకున్నారు. ఆయన "**అష్టావక్ర గీత**" ఇంకా ఎన్నో ఉపదేశములు చేశారు.

5. <u>యమములు – అపరిగ్రహము</u>

39. అపరిగ్రహస్థైర్యే జన్మకథంతాసంబోధః

అపరిగ్రహ స్థైర్యే జన్మకథంతా సంబోధః – **అపరిగ్రహము** = భోగ సాధనములైన వస్తువులను సమకూర్చుకొనుట మానుకొనుట. అపరిగ్రహము మనస్సులో స్థిరముగా బలపడితే, ఈ జన్మకు సంబంధించిన భూత, వర్తమాన, భవిష్యత్తు (ఈ జన్మకు కారణము ఏమిటి, ఈ జన్మ ఎలా సాగిస్తోంది, ఈ జన్మ తరువాత ఏమి జరుగుతుంది) అనే విజ్ఞానము కలుగుతుంది.

జీవుడు స్వభావము స్వతః ఒక ఆనంద సముద్రుడు. జీవుడి స్వరూపములో, అధికారములో అనంతమైన ఆనందము ఉంది. ఆ ఆనందమును అనుభవించవలసిన జీవుడు, ఆ ఆనందమును మరచిపోయి, వద్దని వదిలేసి, ప్రపంచములోకి వచ్చి, ప్రాపించక జడమైన వస్తువులలో ఆనందము ఉందని భ్రమతో, ఆ ఆనందము కోసము అడుక్కుంటూ, భోగ సాధనములైన వస్తువులను సమకూర్చుకుంటూ పడరాని కష్టములను పడుతున్నాడు. జీవుడి ఈ భోగ సాధనములైన వస్తువుల కోసము వెంపర్లాడే అలవాటుని మానుకొని, అపరిగ్రహము (నాకు వద్దు) అనే సాధనమును అనుసరించు అని బోధిస్తున్నారు.

అలాగే జీవుడు స్వయం చైతన్య స్వరూపుడు, సర్వజ్ఞుడు, సర్వవ్యాపి, ఆది (జన్మ), మధ్యమ (జీవితము), అంతము (మృత్యువు) లేనివాడు. కాని

అవన్నీ కాదని వదిలేసి (పరమాత్మ నుండి వేరు పడి), జడమైన (తనంతటతాను కదలలేని) ప్రకృతికి (మాయకి) ఆకర్షితుడై, మాయతో ఆవరించబడి, మాయ వశములో (ఈ ప్రపంచములో) పడి, అజ్ఞానిగా, ఒక శరీరములో బంధించబడి, పుట్టి, పెరిగి, మరణిస్తునట్లు వ్యవహరించబడుతున్నాడు. వీటిని వదిలేసి పరమాత్మలో ఐక్యమవటమే ముక్తి, మోక్షము.

జీవుడు చిన్న, చిన్న ఆనందములను కావాలి అని కోరుకొని, ఆ ఆనందము ఈ ప్రాపంచక వస్తువుల ద్వారా కలుగుతుందని భ్రమపడి, భోగ సాధనములను (ప్రాపంచక వస్తువులను) అమర్చుకునే, సంపాదించుకునే ప్రక్రియలో ఎన్నెన్నో కర్మలు (పుణ్యములు, పాపములు) చేస్తున్నాడు. ఆ చేసిన కర్మ ఫలములను అనుభవించుటకు వేరు, వేరు శరీరములలో ప్రవేశించి జన్మలు ఎత్తుతున్నాడు. ఈ జన్మ, మరణ పరంపర కొనసాగుతూనే ఉంది. ప్రతి జన్మలో ఈ భోగ సాధనములు అమర్చుకునే ప్రక్రియలోనే మునిగితేలుతున్నాడు. ఇంతకు ముందు ఎన్ని జన్మలు గడిచాయో తెలియదు, ఈ జన్మ ఎందుకు కలిగిందో తెలియదు, ఇక ముందు ఎన్ని జన్మలు ఎత్తాలో అసలు ఊహ కూడా లేదు. ఈ జన్మజన్మల వృత్తాంతము (కథలు) అపరిగ్రహము స్థిరముగా బలపడితే తెలుస్తుంది.

34 వ సూత్రము ప్రకారము – **కృత కారిత అనుమోదితా లోభ క్రోధ మోహ పూర్వకా** – పరిగ్రహము (ఇతరుల వస్తువులను పరిగ్రహించుట – దొంగతనముగా తీసుకొనుట) చేసినా, ఇతరులచే చేయించినా, ఇతరులు చేసిన దానిని అనుమతించుట/అంగీకరించుట లోభముతో చేస్తే అది దొంగతనము అవుతుంది, లేదా కోపముతో చేస్తే అది నేరము లేదా పాపము అవుతుంది, లేదా మోహముతో (అజ్ఞానముతో) చేస్తే అది దోషము అవుతోంది. ఈ పరిగ్రహము మానవులకు కష్టములు తెచ్చిపెట్టేవి, ఇంతకంటే నీచమైన (తక్కువ) జన్మలు, అనంతమైన దుఃఖము కలిగించేవి అవుతున్నాయే తప్ప మానవులకు ఏ విధమైన సుఖము/ఆనందము కలిగించుటలేదు. ఈ పరిగ్రహము ద్వారా ఎవరికి వారే, వాళ్ళకు వాళ్ళే హింసను కలిగించుకుంటున్నారు. ఇది అన్ని హింసలు కంటె చాలా పెద్ద హింస. అందుచేత మానవులు ఈ పరిగ్రహము మానుకొని, అపరిగ్రహము సాధన చేసుకొని, స్థిరముగా బలపరచుకోవాలి.

తైత్తీరీయోపనిషత్ – ఆనందవల్లి – 2-7-1 – "**రసో వై సః ఐ రసగ్ం హ్యేవాయం లబ్ధ్వా22నందీ భవతి । కో హ్యేవాఽన్యాత్కః ప్రాణ్యాత్ యదేష ఆకాశ ఆనందూ న స్యాత్ । ఏష హ్యేవానందయాతి**" – సృష్టికి పూర్వము ఈ ప్రపంచము అవ్యాకృతమైన (నామ, రూపములచే

వ్యక్తము కాని బీజ రూపమైన) పరబ్రహ్మ స్వరూపముగానే ఉండెను. అట్టి అవ్యాకృతమైన పరబ్రహ్మ నుండే వ్యాకృతమై (వికృతమైన) నామరూప విశేషములు గల ఈ జగత్తుగా పుట్టెను. ఆ పరబ్రహ్మము, తృప్తి హేతువైన ఆనంద స్వరూపముగా ఉన్నది. ఇట్టి రస స్వరూపమును జీవి పొంది సుఖవంతుడు అగుచున్నాడు. జీవుడు ఆనంద స్వరూపుడు.

ఈశావాస్యోపనిషత్ – 3 – "అసూర్యానామ తే లోకా అంధేన తమసావృతా । తాగ్ంస్తే ప్రేత్యాభిగచ్ఛన్తి యేకే చాత్మహనో జనాః" – ఆత్మ తన స్వస్వభావమును, స్వరూపమును మరిచిపోయి, తమకు (ఆత్మకు) తాము, ఎవరికి వారే హింసించుకుంటున్నారు. మానవులు ఎవరికి వారు, తమ ఆత్మను తాము హత్య చేసినంతగా హింసించుకుంటున్నారు. తమ ఆత్మని తెలుసుకోలేనివారు, అజ్ఞానము అనే తమస్సుచే ఆవరించబడి, సూర్య ప్రకాశము చేరలేని అంధకారమైన లోకములలో జన్మలు ఎత్తుతారు. అక్కడ తనకి తాను చేసుకున్న హింసలకు ఫలితములను అనుభవిస్తూ ఉంటారు.

బృహదారణ్యకోపనిషత్ – 3 లేదా 5-2-1 నుండి 5-2-9 వరకు – **"కతి గ్రహాః కత్యతి గ్రహా ఇతి అష్టౌ గ్రహా అష్టావతి గ్రహా ......"** - ఋతుభాగుని

పుత్రుడు ఆర్తభాగుడు - యాజ్ఞవల్క్య l గ్రహములు (నవ గ్రహములు కాదు) ఎన్ని, అతి గ్రహములు ఎన్ని? యజ్ఞవల్క్య – గ్రహములు (ఇంద్రియములు) సాధనములు ఎనిమిది, అతి గ్రహములు (ప్రాపించక వస్తువులు, విషయములు) సహాయకములు ఎనిమిది. **గ్రహణము** = జీవుడిని పట్టి పీడించేది, బంధించేది – జ్ఞానేంద్రియములు – **1. ఘ్రాణము** (ప్రాణము) గ్రహము, **గంధము** అతి గ్రహము, **2. వాక్కు** గ్రహము, **వక్తవ్య విషయము** అతి గ్రహము, **3. జిహ్వ** గ్రహము, విషయమైన **రసము** అతి గ్రహము, **4. నేత్రము** గ్రహము, **రూపము**చేత గ్రహించబడునది అతి గ్రహము, **5. శ్రోత్రము** గ్రహము, విషయమైన **శబ్దము** అతి గ్రహము. **6. మనస్సు** గ్రహము, **కోరిక** చేత గ్రహించబడునది, **7. హస్తములు** గ్రహము, **కర్మలు** చేత గ్రహించబడునది, **8. త్వక్ ఇంద్రియము** గ్రహము, **స్పర్శ** అతి గ్రహము. జీవుడిని శరీరములో రాజులా కోర్చొపెట్టి, ఈ గ్రహములు శరీరము బయటకు వెళ్లి, బయట నుండి విషయములు అనే అతి గ్రహములను శరీరము లోపలికి తీసుకువస్తూ, ఆ ప్రాపించక వస్తువులను, విషయములను జీవుడికి ఇచ్చి, వీటితో నీవు భోగములను (సుఖము, దుఃఖము) అనుభవించు అని జీవుడిని ఈ శరీరములో బంధించి ఉంచుతున్నాయి. ఈ గ్రహములను (ఇంద్రియములను), అతి గ్రహములు

(ప్రాపించక వస్తువులు, విషయములు) గ్రహముల కంటె బలమైనవి. నేత్రమునకు అందముగా కనిపించే అతి గ్రహములు (ప్రాపించక వస్తువులు, విషయములు) నేత్రములను మరియు జీవుడిని కూడా బంధించగలవు. జిహ్వకు రుచిగా అనిపించే అతి గ్రహము (వస్తువులు) జిహ్వను మరియు జీవుడిని కూడా బంధించగలవు. అలా ఈ గ్రహములు (ఇంద్రియములు) మరియు అతి గ్రహములు (ప్రాపించక వస్తువులు, విషయములు), జీవుడు సర్వ వ్యాపి (అంతటా వ్యాపించినవాడు) అనే సత్యమును మరిపించి, జీవుడిని శరీరములో/సంసారములో బంధించి పడేస్తున్నాయి. జీవుడు ఒక శరీరమును వదిలి ఇంకొక శరీరములో ప్రవేశించేటప్పుడు, ఈ గ్రహములు (ఇంద్రియములు) సూక్ష్మ రూపములో జీవుడితో పాటు ఆ శరీరములో ప్రవేశించి, ఆ శరీరములో కూడా జీవుడిని బంధిస్తున్నాయి. జీవుడు అదే ఆనందము అని భ్రమతో ఆ భోగములను అనుభవిస్తూ జన్మజన్మల సంసార చక్రములో తిరుగుతున్నాడు.

1. నియమములు – శౌచము

40. శౌచాత్స్వాంగ జుగుప్సా పరైరసంసర్గః

శౌచాత్ స్వాఙ్గ జుగుప్సా పరైర్ అసంసర్గః – శరీరము లోపల (మనస్సులో), బయట శౌచము

(శుభ్రత) అనే అలవాటు మనస్సులో స్థిరముగా బలపడితే, తన శరీరము మరియు శరీరము యొక్క అవయవముల మీద ప్రీతి పోయి, జుగుప్స (రోత, అసహ్యము) ఏర్పడుతుంది. అలాగే ఇతరులతో కూడా ఏ సంబంధము లేకుండా ధ్యానము, సాధన కోసము ఏకాంత వాసము అలవాటు చేసుకోవాలి. తన శరీరము మీద జుగుప్స కలిగిన సాధకుడు, శరీరములు కల ఇతరులను కూడా ఏ మాత్రము ఇష్టపడడు. ఇది కూడా ఒక శౌచమే.

శౌచము రెండు విధములు - 1. బాహ్య శౌచము – శాస్త్రీయమైన పద్ధతులలో నియమించిన సమయములలో స్నానములు, ఆచమనములు చేయుట. 2. అంతర్ శౌచము – మనస్సులో ఏ విధమైన దోషములు లేకుండా పరిశుభ్రముగా ఉంచుకొనుట.

ధర్మ శాస్త్రము – దేవ గురు బృహస్పతి – "అభక్ష్య పరిహారశ్చ సంసర్గశ్చా ప్యనిందితైః స్వధర్మే చ వ్యవస్థానం శౌచం త పరిచక్షతే" – శాస్త్రములలో నిషేధించిన పదార్థములను తినకూడదు. ఎలాపడితే అలా (ఎంగిలి తినకూడదు), ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు, ఎక్కడ పడితే అక్కడ తినకుండా ఉండాలి. ఏ విధమైన దోషములు లేని సాధు పురుషులతో, ధర్మ నిష్ఠ ఉన్న వాళ్లతో, మంచి వాళ్లతో తప్ప అధార్మికులతో, చెడ్డ వాళ్లతో,

నిందితులతో (వాళ్ళ ద్వారా అధర్మము, చెడు అలవాట్లు మనస్సులో ఏర్పడతాయి) సంబంధము పెట్టుకోకూడదు. స్వధర్మములను ఆచరించాలి.

ధర్మ శాస్త్రము - శౌచము ఐదు రకములుగా ఉంటుంది – "**సత్యశౌచమ్, మనశౌచమ్, శౌచమ్ ఇంద్రియ నిగ్రః, సర్వ భూత దయా శౌచమ్, జల శౌచమ్తు పంచమమ్**" - 1. సత్య శౌచము, 2. మనస్సు శౌచము, 3. శౌచము – ఇంద్రియ నిగ్రహము, 4. సర్వ భూతముల మీద శౌచము, 5. జల శౌచము. శౌచము శరీరమునకు, మనస్సుకు మాత్రమే కాదు. సత్యము అనే నోటికి శుభ్రత అవసరము. మనస్సులో అహంకారము, రాగము, ద్వేషము, ఈర్ష్య, అసూయ, కోరికలు, కోపము, లోభము, మదము, మాత్సర్యము (పగ), తాపము మొదలైనవి లేకుండా అనే శౌచము ఉండాలి. నిషిద్ధమైన వస్తువులను, విషయములను శరీరము లోపలి తీసుకురాని ఇంద్రియ నిగ్రహము అనే శౌచము ఉండాలి. మనస్సులో ప్రతి ప్రాణి మీద దయ కలిగి అనే శౌచము ఉండాలి. సరైన సమయములలో స్నానము చేయుట, నోరు, చేతులు, కాళ్లు కడుగుకొనుట, మంచి నీళ్ళు త్రాగుట అనే జల శౌచము ఉండాలి.

ధర్మ శాస్త్రము – "ఏవతా శుద్ధిమ్ మన్యేత తావత్ శౌచమ్ సమాచరేత్ ప్రమాణమ్ శౌచ సంఖ్యాయః న శిష్టైర్ ఉపరిష్యతే" – స్నానము

ఎన్ని సార్లు చేయాలి, నోటిలో నీళ్ళు పోసుకొని ఎన్ను సార్లు పుక్కిలించి ఉమ్మేయాలి అని సంఖ్యలు చెప్పటానికి లేదు. దీనికి ఏ ప్రమాణము, ఒక కొలత, ఒక సంఖ్య ఏమీ ఉండదు. సత్యము రోజుకి ఎన్ని సార్లు చెప్పాలి, సర్వ భూత దయ రోజుకి ఎన్ని సార్లు ఉండాలి అని లెక్క ఏమీ ఉండదు. ఇవి నిరంతరము పాటించాలి. ఎంతవరకూ అశుభ్రము, మాలిన్యము, పాచి ఉంటే అంతవరకూ శుభ్రము చేసుకోవాలి. సాధారణ నియమములు – మూత్ర విసర్జన చేసిన తరువాత నాలుగు సార్లు, భోజనము చేసిన తరువాత ఆరు సార్లు, మల విసర్జన చేసిన తరువాత ఎనిమిది సార్లు నోటిలో నీళ్ళు పోసుకొని ఎన్ను సార్లు పుక్కిలించి ఉమ్మేయాలి అని చెప్పారు. శరీరమునకు, మనస్సుకు, ఇంద్రియములకు శుద్ధి ఏర్పడాలి.

ఈ సూత్రములో- ఎంతవరకు అయితే నీ శరీరము, అవయవములు, మనస్సు, ఇంద్రియములు, ఇతరుల మీద ప్రీతి పోయి, జుగుప్స కలుగుతుందో, అంతవరకు ఈ శౌచము చేసుకుంటూనే ఉండాలి. మానవులు శరీరము మీద ఉండే ప్రీతితో, శరీరము కోసము ఎన్నో చేయరాని పనులు చేస్తున్నారు. తన శరీరము మీద ఎందుకు ప్రీతి ఉంది అని ఎప్పుడూ ఆలోచించుకోవటము లేదు. కేవలము ఈ శరీరమును "**నేను**", "**నా** చేయి" "**నా** కాలు" అన్నీ బాగుండాలి అని మాత్రమే ఆలోచిస్తారు. అందరికీ జుట్టు, గోళ్ళ మీద

చాల ప్రేమ ఉంటుంది. వీటికి పరిమళాలు, రంగులు పూసుకొని చాలా జాగ్రత్తగా చూసుకుంటారు. అవి పెరిగి పెద్దవైతే వాటిని కత్తిరించి బయట పారేస్తారు. వీటిని ఎవ్వరూ ఇంట్లో జాగ్రత్తగా దాచుకోరు. దెబ్బ తగిలి రక్తము కారితే, నా రక్తము అని దానిని నోటిలో పోసుకోరు. ఇవి శరీరములో ఉంటే వాటి మీద చాలా ప్రేమతో జాగ్రత్తగా సంరక్షించు కుంటారు. అవే శరీరము నుండి వేరైతే వాటి మీద జుగుప్స కలుగుతుంది. శాస్త్రీయమైన ఆలోచన ద్వారా తన శరీరము మీద ప్రీతి పోయి, జుగుప్స స్థిరముగా బలపడే వరకూ శౌచము చేసుకుంటూనే ఉండాలి. శరీరము మీద ప్రీతితో, శరీరము కోసము అప్పటివరకూ మానవులు చేయరాని తప్పులను చేస్తూనే ఉంటాడు.

మానవులు ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు శౌచము పాటిస్తున్న, ఇతరులతో కలిసి ఉన్న సమయములలో, వారి సాంగత్య ప్రభావముతో చేయరాని పనులు చేస్తూ ఉంటారు. ధ్యానమునకు, సాధనకు, ఏకాగ్రతకు ప్రధానమైన ఏకాంత వాసము అలవాటు కోసము ఇతరుల సాంగత్యము తొలగాలి. తన శరీరము మీద జుగుప్స కలిగిన సాధకుడు, శరీరములు కల ఇతరులను కూడా ఏ మాత్రము ఇష్టపడడు.

41.
సత్త్వశుద్ధిసౌమనస్యైకాగ్రేంద్రియజయాత్మదర్శనయోగ్యత్వాని చ

సత్త్వశుద్ధి సౌమనస్య ఐకాగ్రియ ఇంద్రియ జయాత్ ఆత్మా దర్శన యోగ్యత్వాని చ – అంతర శౌచము శాస్త్ర విహితముగా పాటిస్తే, మనస్సులో మాలిన్యములు (అహంకారము, రాగము, ద్వేషము, ఈర్ష్య, అసూయ, కోరికలు, కోపము, లోభము, మదము, మాత్సర్యము (పగ), తాపము మొదలైనవి) లేకుండా పరిశుద్ధము చేసుకున్నట్లయితే – 1. సత్త్వ శుద్ధి – బుద్ధిని, మనస్సు శుద్ధముగా అవుతుంది, 2. మనస్సులో ఏ విధమైన ఉద్రేకములు, ఆందోళనలు, ఒడిదుడుకులు లేకుండా ప్రశాంతముగా ఉంటుంది. 3. ఐకాగ్రియ – మనస్సులో ఏకాగ్రత ఏర్పడుతుంది, 4. ఇంద్రియముల మీద నిగ్రహము, పట్టు, జయము కలుగుతుంది. 5. ఆత్మ దర్శనమునకు, తమ స్వస్వరూపమును తెలుసుకునే యోగ్యత, అర్హత కలుగుతుంది.

ఉదాహరణ:

మాంధాత మహారాజు అయోధ్య పరిపాలిస్తున్నారు. ఆయన భార్య ఇందుమతి. వాళ్లకు ముగ్గురు కుమారులు – పురుకుస్త, అంబరీష, నాభాగ మరియు యాభై మంది కుమార్తెలు. ఆ కాలములో

సౌరభ మహర్షి ఉండేవారు. ఆయన ఎన్ని సంవత్సరములు తపస్సు చేశారో, ఆయనకే తెలియదు. ఆయన నీళ్ళల్లో 12 సంవత్సరములు తపస్సు చేస్తుండగా, ఒక మొగ చేప, ఒక ఆడ చేపతో విలాసములు చేస్తోంది. అది చూసిన ఆయనకు "నీవు వివాహము చేసుకోవాలి" అనే సందేశము వినిపించింది. ఆయన కళ్ళు తెరచారు. ఆయన వయస్సు ఆయనకే తెలియదు. అంత వయస్సుతో శిథిలమైన శరీరము కల ముసలివాడికి ఎవరు తమ పిల్లను ఇస్తారు, అని ఆలోచించి, రాజుగారి దగ్గరకు వెళ్లి అడుగుదామని వెళ్లి, రాజుగారితో నీకు యాభై మంది కుమార్తెలు ఉన్నారు కదా. అందులో ఎవరినో ఒకరిని నాకు ఇచ్చి వివాహము చేయి అని అడిగారు. రాజుగారికి గుండె గభీలుమంది. నా కుమార్తెను ఇవ్వను అంటే ఏమి శపిస్తాడో అని భయము కూడా వేసింది. తను తప్పించుకుందుకు, మీరు అడవులలో తపస్సు చేసుకుంటూ ఉంటారు. నా కుమార్తెలు రాజ భోగములకు అలవాటు పడినవారు. అందుకు నా కుమార్తెలు ఒప్పుకోరేమో. కాబట్టి, నీవే అంతఃపురము లోనికి వెళ్లి, నా కుమార్తెలను అడుగు. వారిలో ఎవరు నిన్ను వరిస్తే, వాళ్లను నీకు ఇచ్చి, వివాహము చేస్తాను అని అన్నాడు. సౌరభ మహర్షికి రాజుగారి అసలు అభ్యంతరము (తనలాంటి ముసలివాడికి తన కుమార్తెలను ఇవ్వకూడదు) అర్ధమయింది. రాజుగారు చెప్పిన ప్రకారము, సౌరభ

మహర్షి అంతఃపురము లోపలి వెళ్లి, రాజుగారి యాభై కుమార్తెల ముందు నుంచొని, మీలో ఎవరైనా నన్ను వివాహము చేసుకుంటారా? అని అడిగారు. ఇంతలో రాజుగారికి కబురు వెళ్ళింది. ఆ యాభై మంది కుమార్తెలు, నేను చేసుకుంటాను, అంటే నేను చేసుకుంటాను అని ఒకరితో ఒకరు పోటీ పడుతున్నారు. రాజుగారు వెళ్లి అందులో ఒక కుమార్తెతో, ఆ ముసలివాడిని ఎందుకు వివాహము చేసుకుంటా అని అంటున్నావు అని అడిగితే, ఆమె ఆయన ఎంత యవ్వనముగా, సుందరముగా ఉన్నారో నీకు కనిపించుట లేదా, ఆయన నవ మన్మధుడులా ఉన్నాడు, ఆయనను నేనే వివాహము చేసుకోవాలి అని అంది. అప్పుడు రాజుగారికి సౌరభ మహర్షి యొక్క తప శక్తి అర్ధమయింది. ఇంక చేసేది ఏమీ లేక, తన యాభై మంది కుమార్తెలను సౌరభ మహర్షికి ఇచ్చి, వివాహము చేశాడు. ఆ యాభై మంది రాజ కుమార్తెలు సౌరభ మహర్షి వెంట వెళ్ళిపోయారు. కొన్నాళ్ళ తరువాత మహారాజుగారు తన కుమార్తెలు అడవులలో ఏమి ఇబ్బంది పడుతున్నారో, వాళ్లకు ఏమైనా సహాయము కావాలంటే చేద్దాము అని వాళ్లను చూడటానికి వెళ్ళారు. ఆ అడవిలో తన ఐశ్వర్యమునకు మించిన యాభై భవనములు కనిపించాయి. అక్కడ మొదటి కుమార్తె భవనమునకు వెళ్లి చూస్తే, అక్కడ తన కుమార్తెతో సౌరభ మహర్షి కనిపించారు. తరువాత రెండవ, మూడవ

కుమార్తెల దగ్గరకు వెళ్లి చూస్తే అక్కడ కూడా సౌరభ మహర్షి కనిపించారు. అలా అందరి కుమార్తెల దగ్గర సౌరభ మహర్షి కనిపించారు.

తరువాత సౌరభ మహర్షిని కలిసి, ఇలా అందరితో ఒకే సమయములో ఎలా ఉన్నారు అని అడిగితే, సౌరభ మహర్షి, నీవు బాహ్యమైన శరీరమును, దాని అందము గురించే ఆలోచిస్తున్నావు. యోగ సిద్ధి, యోగ శక్తి బాహ్య ప్రపంచము కంటె చాలా గొప్పది, అని చెప్పారు. అప్పుడు మాంధాత మహారాజు గారు, నాకు కూడా మీ ఉపదేశము చేయండి అని ప్రార్థించాడు. అప్పుడు సౌరభ మహర్షి, మాంధాత మహారాజుకి తత్త్వ జ్ఞానము ఉపదేశము చేశారు. తరువాత మాంధాత మహారాజు సాధన చేసి, సిద్ధిని పొందాడు.

2. నియమములు - సంతోషము

42. సంతోషాదనుత్తమసుఖలాభః

సంతోషాద్ అనుత్తమ సుఖ లాభః – సంతోషము (ఆశ లేకుండా ఉన్నదానితో తృప్తిగా ఉంటే) అనే భావన మనస్సులో బలపడి స్థిర పడితే, మానవుడు సర్వోత్తమమైన సుఖము పొందుతాడు.

సామాన్య మానవులకు సుఖము కోసము వెంపర్లాడటము తెలుసు, కాని సుఖము ఏమిటో పస్తులా తెలియదు, సుఖము ఎలా కలుగుతుందో అసలు

తెలియదు. సుఖము ప్రాపించక వస్తువుల ద్వారా కలిగితే, ఒక వస్తువు అందరికీ సుఖము కలిగించాలి. కాని ఒక వస్తువు ఒకరికి నచ్చి, సుఖము కలిగిస్తే, మరొకరికి నచ్చక, దుఃఖము కలిగిస్తుంది. ఒక వస్తువు ఒకరికి కొత్తలో సుఖముగా కలిగించినా, కొంత కాలము తరువాత దాని మీద విసుగు పుట్టి, దానిని వద్దు అని అనుకుంటాడు. కాబట్టి వస్తువుల ద్వారా సుఖము కలుగుతుంది అనే భావన కేవలము భ్రమే.

నిరంతరము చంచలమైన మనస్సులో, నిరంతరము మనస్సులో కొత్త, కొత్త భావనలు పుట్టుకొస్తూనే ఉంటాయి. అందులో కొన్ని భావనలు సత్త్వ గుణము ప్రభావము ఉన్న భావనలు (ప్రసన్నమైనవి), కొన్ని భావనలు రజో గుణము ప్రభావము ఉన్న భావనలు (కోరికలు, తృష్ణ ఉద్రేకమైనవి), కొన్ని భావనలు తమో గుణము ప్రభావము ఉన్న భావనలు (మోహపూరితమైనవి). ఈ గుణములకు సంబంధించిన భావనలు మార్చి, మార్చి వస్తూ ఉండగా, మనస్సులో ఒక ఒత్తిడి (మంట) ఏర్పడుతుంది. అ ప్రభావము జీవుడు కూడా అనుభవిస్తూ ఉంటాడు. ఆ ఒత్తిడి, మంట చల్లారాలంటే, ఆ కోరికలు, తృష్ణ తగ్గాలి. అప్పుడే మనస్సులో, జీవుడిలో ప్రశాంతత ఏర్పడుతుంది. కోరుకున్న వస్తువు పొందినప్పుడు, కొంతసేపు మాత్రమే కోరిక, తృష్ణ చల్లారి, సుఖము కలిగింది అని

అనుకునేలోపలే మరొక కొత్త కోరిక, తృష్ణ పుట్టుకొస్తుంది. మరలా ఒత్తిడి, మంట మొదలవుతుంది. ఆ సుఖము, శాంతి క్షణికముగానే ఉంటుంది. ఆ సుఖము, శాంతి దీర్ఘ కాలము ఉండాలంటే, ఉన్నదానితో సంతోషముగా, తృప్తిగా ఉండేలా అలవాటు చేసుకోవాలి. ఆ సంతోషము ఎవ్వరూ ఊహించలేని సుఖమును మానవుడు పొందుతాడు.

<u>ఉదాహరణ:</u>

1. భాగవత మహా పురాణములో (Book 9, Discourse 18, 19). ఈ కధ మహా భారతములో కూడా ఉన్నది. కురు వంశములో పాండవులకు పూర్వీజుడు నహుష చక్రవర్తికి. ఆయన కుమారుడు యయాతి. యయాతి రాజ్యము చేస్తున్నాడు. యయాతి మహారాజు ఒకరోజు అడవిలో వెళ్ళుతున్నాడు. ఆయనకు దాహము వేసి, నీరు కోసము వెతుకుతూ ఉండగా, ఒక పాడుబడిన బావిలో ఒక అందమైన అమ్మాయి, నన్ను రక్షించండి , నన్ను రక్షించండి అని అరుస్తోంది. యయాతి మహారాజు, ఆమెను చూసి, ఆమెకు చేయి ఇచ్చి బావి నుండి బయటకు లాగి, ఆవిడ ఎవరు? ఆ బావిలో పడిన కారణము అడిగాడు. అప్పుడు ఆమె నేను రాక్షస గురువు శుక్రాచార్యులు కుమార్తె దేవయానిని. మా రాజు ఋషపర్వుడు. ఆయనకు శర్మిష్ఠ అనే కుమార్తె ఉంది. ఆ శర్మిష్ఠ, నేను స్నేహితురాళ్లము. ఇద్దరము కలిసి ఒక

చెరువుకి వెళ్లి స్నానము చేస్తున్నాము. పెద్ద గాలి వీచింది. ఆ గాలికి చెరువు గట్టున పెట్టిన మా ఇద్దరి వస్త్రములు కలిసిపోయాయి. నేను బయటకు వచ్చి, నాకు తెలియ కుండా శర్మిష్ఠ వస్త్రములను కట్టుకున్నాను. అది చూసి శర్మిష్ఠకు నా మీద కోపము వచ్చి, తన చెలికత్తెలతో నన్ను కొట్టించి, ఈ బావిలో నన్ను పడేసి వెళ్ళిపోయింది అని చెప్పింది. సరే జాగ్రత్తగా మీ ఇంటికి వెళ్ళు, అని చెప్పి యయాతి మహారాజు వెళ్ళిపోయాడు.

దేవయాని అక్కడ నుండి వెళ్ళకుండా, దారిలో వెళ్లే వాళ్లతో, తన తండ్రిని అక్కడకు రమ్మని కబురు పెట్టింది. శుక్రాచార్యులు అక్కడి వచ్చారు. అప్పుడు దేవయాని జరిగినది అంతా చెప్పి, ఆ శర్మిష్ఠ మరియు ఆమెకు ఉన్న వెయ్యి మంది దాసీలు, నాకు దాసీలుగా ఉండాలి. అప్పుడే నేను రాజ్యములోకి వస్తాను అని మొండి పట్టు పట్టింది. ఈ విషయము ఋషపర్వుడు దగ్గరకు వెళ్ళింది. ఆయన తన గురువైన శుక్రాచార్యులు చెప్పినట్లుగా తన కుమార్తె శర్మిష్ఠను మరియు ఆమెకు ఉన్న వెయ్యి మంది దాసీలను, దేవయానికి దాసీలుగా ఇచ్చేశాడు. అప్పుడు దేవయాని వారి రాజ్యములోకి వచ్చింది.

ఒకరోజు యయాతి మహారాజు, ఋషపర్వుడు రాజ్యములోకి వచ్చినప్పుడు, దేవయానిని ఒక ఉద్యాన

వనములో ఇద్దరూ కలిశారు. అప్పుడు దేవయాని, నీవు ఆ రోజు నా చేయి పట్టుకొని నన్ను బావి నుండి తీశావు. అప్పుడే మన ఇద్దరికీ పాణి గ్రహణము (వివాహము) అయిపోయింది. నన్ను నీ మహారాణిగా నీ రాజ్యము తీసుకువెళ్ళు అని అంది. ఈ విషయము శుక్రాచార్యులు దగ్గరకు వెళ్ళింది. ఇదివరలో బృహస్పతి కుమారుడు కచుడు, దేవయానికి నీకు ఒక ముని కుమారుడు భర్త కాడు, ఒక రాజు కుమారుడు మాత్రమే భర్త అవుతాడు, అని శాపము పెట్టాడు. అందుచేత శుక్రాచార్యులు ఈ వివాహమునకు ఒప్పుకున్నారు. శుక్రాచార్యులు దేవయానికి యయాతి మహారాజుతో వివాహము చేసి, దేవయానితో, దేవయానికి ఉన్న దాసీలను (శర్మిష్ఠ మరియు ఆమెకు ఉన్న వెయ్యి మంది దాసీలను) కూడా పంపుతూ, ఏ పరిస్థితిలలోనూ శర్మిష్ఠతో వివాహము చేసుకోకూడదు. ఆమెను దాసిగా మాత్రమే చూసుకోవాలి అని ఒక షరతు పెట్టి, యయాతి మహారాజుతో పంపేశాడు.

తరువాత యయాతి మహారాజుకు, శర్మిష్టకు యోగ సాధన అనే అలవాటు ఉండుటచే, వారి మధ్య పరిచయము పెరిగి ప్రేమ చిగురించి, వివాహము కూడా చేసుకున్నారు. ఈ విషయము శుక్రాచార్యులు వరకు వెళ్ళింది. అప్పుడు శుక్రాచార్యులు వచ్చి, నీవు నా షరతును ఉల్లంఘించావు, కాబట్టి నీకు (యయాతికి) వెంటనే ముసలితనము రావాలని శపించాడు.

యయాతి, శుక్రాచార్యులను తనని కరుణించమని వేడుకొనగా, నీ కుమారులలో ఎవరైనా ఇష్టముగా నీ ముసలితనము తీసుకుంటే, నీ ముసలితనము వాళ్లకు కలిగి, వాళ్ళ యవ్వనము నీకు కలుగుతుంది అని తన శాపమునకు ఒక సవరణ చేశారు.

యయాతికి దేవయాని ద్వారా ఇద్దరు కుమారులు యదువు, తుర్వసుడు మరియు శర్మిష్ట ద్వారా ముగ్గురు కుమారులు ద్రుహ్యుడు, అనువు, పురువు కలిగారు. వీళ్ళకు యవ్వన వయస్సు వచ్చేంతవరకు యయాతి ఎదురు చూశాడు. వాళ్లకు యవ్వనము వచ్చింది. యయాతికి భోగముల మీద కోరిక తీరక, భోగములు అనుభవించుటకు యవ్వనము అవసరము అని ఆలోచించి, తన కుమారులను పిలిచి వారికి తన వృత్తాంతము చెప్పి, వారి యవ్వనము తనకు ధారపోయమని అడిగారు. యదువు (ఈ యదువు వంశములోనే శ్రీకృష్ణుడు జనించాడు), తుర్వసుడు, ద్రుహ్యుడు, అనువు నిరాకరించారు. యయాతికి కోపము వచ్చి వాళ్లను "మీరు ఎప్పటికీ మహారాజు కాలేరు" అని శపించాడు. అందరి కంటె చిన్న కుమారుడైన పురువు అంగీకరించాడు. తరువాత పురువు మహారాజు అవుతాడు.

యయాతి యోగ ప్రక్రియ ద్వారా పురువు నుండి యవ్వనము తీసుకొని చాలా కాలము (1000

సంవత్సరములు) భోగములు అనుభవించినా సంతృప్తి చెందలేదు. కొన్నాళ్ళకు యయాతిలో మార్పు కలిగి, తను చేసిన తప్పుకు బాధపడుతూ, తన కుమారుడు పురువుతో యయాతి ఇలా అన్నాడు – **మహాభాగవతము - 9-19-13 – "యత్ పృధివ్యాం వ్రిహియవం హిరణ్యం పశవః స్త్రియః I న దుహ్యన్తి మనః ప్రీతి పుంసః కామహతస్య తే"** – ఈ భూమి మొత్తము, ఆ భూమి మీద ఉండే మొత్తము బియ్యము, బార్లి, బంగారము, అన్ని పశువులు, మరియు అందరు స్త్రీలను, మొత్తము ఉండే సంపదలు అన్నీ ఇచ్చేసి, వాటిని నీవు అనుభవించు అని చెప్పినా, ఆ మనిషికి వాటితో తృప్తి కలగదు. తరువాత స్వర్గ లోకము, తరువాత ఆ పై లోకములు కావాలి అని అంటూనే ఉంటాడు. ఆ మనిషి యొక్క తృష్ణ అప్పటికి కూడా చల్లారదు. **మహాభాగవతము - 9-19-14** - **"న జాతు కామః కామానాముపభోగేన శామ్యతి I హబిశా కృష్ణవత్మేవ భూయ యేవాభివర్ధతే"** – ఇంద్రియ సంతృప్తి కోసము భోగములను అనుభవించాలి అనే తృష్ణతో (కోరికలతో) ఇంద్రియ వస్తువులను ఆనందిస్తే, ఆ కోరికలు తగ్గుతాయి అని భ్రమ పడ్డాను. కాని కోరికలు ఎప్పటికీ తగ్గవు. నెయ్యి పోసిన అగ్ని వలె, ఆ కోరికలు ఉజ్వరిల్లి మరింత బలపడి పెరుగుతాయే, కాని తృష్ణ ఎప్పటికీ శాంతించదు, ఇంద్రియ తృప్తి అనేది ఎప్పటికీ కలగదు. కోరికలను తీర్చుకొనుట

అసంభవము. **మహాభాగవతము - 9-19-16** - “**యా దుస్త్యజా దుర్మతిభి ర్జీర్యతో యా న జీర్యతే । తాం తృష్ణాం దుఃఖనివహాం శర్మకామో హతం త్యజేత్**” – మానవుడు సుఖము కోసమే ఈ భోగములు కావాలి అని అనుకుంటాడు. కాని ఈ తృష్ణ ఉన్నంత కాలము, ఆ సుఖము కలగనే కలగదు. మనస్సులో ధృఢమైన నిర్ణయము లేకపోతే, ఈ తృష్ణను వదిలిపెట్టుకోవటము కష్టము. క్రమక్రమముగా మనలో శక్తి, బలము జీర్ణించుకుపోతుంది, కాని తృష్ణ యొక్క బలము పెరుగుతూనే ఉంటుంది. ఇది మనలో ప్రాణము ఉన్నంతవరకూ ఉంటుంది, మనలను వదలదు. మనము బలవంతముగా ఈ తృష్ణ విడిచిపెట్టుకుంటనే సుఖము కలుగుతుంది.

ఇప్పుడు నేను (యయాతి) ఈ తృష్ణను పూర్తిగా విడిచిపెట్టుకుంటున్నాను. నీ (పురువు) యవ్వనమును నీకు ఇచ్చేస్తున్నాను, నీవు తెసేసుకో. ఈ రాజ్యము కూడా నీకు అప్పగించి, నేను అరణ్యము వెళ్లి తపస్సు చేసుకుంటాను అని చెప్పి, యవ్వనము, రాజ్యము పురువుకి ఇచ్చేసి, అరణ్యమునకు వెళ్లి తపస్సు చేసుకున్నాడు. తరువాత యయాతి స్వర్గము పొందాడు. యయాతి తరువాత గతులు రకరకములుగా ఉన్నాయి.

మహాభారతము – "యచ్చ కామ సుఖం లోకే యచ్చ దివ్యం మహత్ సుఖం । తృష్ణాక్షయ సుఖస్యైతే నార్హతి షోడసీం కళాం" – ఈ భూమిలో ఉండే అన్ని సుఖములు, పై లోకములలో ఉండే అలౌకికమైన సుఖములు అన్నీ ఒక వైపు అయితే, ఈ రెండు సుఖములు కూడా కలిపితే కలిగే సుఖములు, తృష్ణ (మనస్సులో తీరని దాహము, తపన) చల్లారితే కలిగే సుఖములో పదహారవ (16 వ) వంతు కూడా ఉండదు. ఆ సుఖము ఇంకెక్కడా దొరకదు.

మహాభారతము – "యా దుస్త్యజా దుర్మతిభిః యా న జీర్యతి జీర్యతాం । తాం తృష్ణాం సంత్యజన్ ప్రాజ్ఞాః సుఖైనావ అభి పూర్యతే" – ఎవరైతే మానసికమైన బలము లేక, తృష్ణను విడిచిపెట్టుకోలేరో, ఎవరిలో భౌతిక శరీరము జీర్ణిస్తున్నా, తృష్ణ జీర్ణము కాకుండా అలాగే ఉంటే, ఆ తృష్ణను విడిచిపెట్టుకున్నంతమేరకు మానవుడిలో సుఖము పేరుకొని పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే పూర్తిగా తృష్ణ తొలగిపోతుందో, అప్పుడు మనస్సులో పూర్తిగా సుఖము నిండిపోతుంది.

2. ఒక రాజుగారి మంగలి అడవిలో వెళ్ళుతుంటే, ఒక మఱ్ఱి చెట్టు మీద నుండి ఒక పిశాచము గట్టిగా నీకు ఏడు సంచుల బంగారము ఇస్తాను కావాలా? అని అడిగింది. ఆ మంగలి కావాలి అని అన్నాడు. అప్పుడు

ఆ పిశాచము, నీవు నీ ఇంటికి వెళ్ళు, నీ ఇంట్లో ఏడు సంచుల బంగారము ఉంటుంది అని చెప్పింది. ఆ మంగలి పరుగెత్తుకుంటూ ఇంటికి వెళ్ళాడు. తన ఇంట్లో ఏడు సంచులు ఉన్నాయి. అవి విప్పి చూశాడు. అందులో ఆరు సంచుల నిండా బంగారము ఉంది. ఏడవ సంచిలో సగము వరకే బంగారము ఉంది. అప్పుడు ఆ మంగలి ఈ పిశాచములను నమ్మకూడదు. ఆ మంగలి ఎలాగైనా సరే, ఈ ఏడవ సంచి కూడా బంగారముతో నింపాలని, తన ఇంట్లో ఉన్న డబ్బుతో, ఇల్లు, ఆస్తులు అమ్మేసి బంగారము కొని, ఆ సంచిలో వేశాడు. ఎంత బంగారము వేసినా, ఆ సంచి నిండట లేదు. తరువాత ఆహారము కూడా సరిగా తినకుండా, పస్తులు ఉండి, బంగారము కొని నింపినా నిండలేదు. ఆ మంగలి చాలా చిక్కిపోయాడు. రాజుగారు వాడిని చూసి ఎందుకు అలా చిక్కిపోయావు, అని అడిగితే, నాకు జీతము చాలట లేదు, నా జీతము పెంచండి అని అడిగాడు. రాజుగారు జీతము పెంచారు. ఆ డబ్బుతో కూడా బంగారము కొంటూ ఆ ఏడవ సంచి నింపాలని ఎంత ప్రయత్నించినా నిండట లేదు. ఒక రోజు ఆ మంగలికి విసుగొచ్చి, కోపముతో, ఛి నాకు ఈ బంగారము వద్దు, పాడూ వద్దు, నీవే తీసుకో అని ఆ పిశాచమును తిట్టాడు. అప్పుడు ఆ ఏడు సంచులు (తాను కష్టపడి సంపాదించిన డబ్బుతో కొన్న బంగారముతో సహా) వెంటనే మాయమైపోయాయి.

ఆ పిశాచము ఏమిటి? ఆ పిశాచము అడవిలో చెట్టు మీద లేదు, ఇంకెక్కడో లేదు. అది తృష్ణ (ఆశ) పిశాచము ఆ మంగలి మనస్సులోనే ఉంది. ఇది అందరిలోనూ ఉంటుంది. అది తీరని దాహము లాంటి కోరిక, ఎంత ఉన్నా సరే, ఇంకా కావలి అనే తపన క్రమముగా పెరిగి, పెరిగి అత్యాశ, పేరాశ, దురాశగా పెరుగుతూనే ఉంటుంది. ఇది మనస్సులో ఉన్నంత వరకు మానవుడికి సంతోషము, శాంతి ఉండనే ఉండదు.

<u>3. నియమములు – తపస్సు</u>

43. కాయేంద్రియసిద్ధిరశుద్ధిక్షయాత్తపసః

కాయేంద్రియ సిద్ధిర్ అశుద్ధి క్షయాత్ తపసః – తపస్సు బాగా చేసుకొని స్థిరపడితే, మనస్సులో ఉండే అధర్మము మరియు భౌతిక శరీరములో సహజముగా ఉండే అశుద్ధి క్షయమై, శరీరమునకు మరియు ఇంద్రియములకు సిద్ధి కలుగుతుంది.

మానవుల భౌతిక శరీరము, త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి యొక్క పంచ భూతములతో తయారైనది. పంచ భూతముల మరియు వాటికి మూలమైన శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధముల ప్రభావము స్థూలమైన శరీరములో ఉంది. ఈ స్థూల శరీరము ఏ పనీ ఎక్కువ సేపు చేయలేదు. శరీరములో సహజముగా ఏర్పడే మాలిన్యములను, అశుద్ధులను

పోగొట్టుకుందుకు, తపస్సు (శరీరమును తపింపచేయుట – ఉపవాసము, సగము కడుపు వరకే భోజనము చేయుట, కొన్ని రసములను పరిత్యజించుట, ప్రాయశ్చిత్తము, ఏకాంత వాసము, స్వాధ్యాయము, ధ్యానము, వ్రతములు, నియమములు, అరిషడ్వర్గములను – కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యములను జయించుట, శరీరము "**నేను**", వస్తువులు "**నాది**" అనే భావనలను పోగొట్టుకొనుట మొదలైనవి) చేయవలసినదే. ఇటువంటి తపస్సుతో శరీరములోని అశుద్ధులు తొలగి కాయ (స్థూల శరీరము) శుద్ధి అవుతుంది. తరువాత ఇంద్రియములు కూడా అదుపులోకి వచ్చి, సాధకుడు యోగాభ్యాసము చేయుటకు శరీరము అనుకూలముగా సహకరిస్తుంది.

ఈ భౌతిక శరీరము త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి యొక్క మూడు గుణములలో (సత్త్వ, రజో, తమో) తమో గుణము పరిణామములతో ఈ పంచ భౌతిక శరీరము తయారవుతుంది. ఇంద్రియములు సత్త్వ గుణము పరిణామములతో తయారవుతాయి. కాని ఈ శరీరములో ఉన్నందుకు, ఈ శరీరము యొక్క తమో గుణము ప్రభావమునకు లోనవుతాయి. అందుచేత శరీరము, ఇంద్రియములు సహజముగానే తామసము (తమో గుణము ప్రభావము – బద్ధకము, సోమరితనము, ఆలస్యము - తొందరగా కదలలేదు, ఎక్కువ సేపు పనిచేయలేదు) ఎక్కువగా ఉంటుంది. యోగ సాధనకు,

ఇటువంటి స్థితి నుండి ఉత్కర్ష (ఉన్నత స్థితి) అవసరము. ఈ తామస ప్రభావము పోవాలంటే, తపస్సు చేసి అశుద్ధులను తొలగించుకొని, కాయ సిద్ధి, ఇంద్రియ సిద్ధి సాధించాలి.

వేదము – "ఋతమ్ (సత్యము) తపః, యజ్ఞమ్ తపః, దానమ్ తపః, శ్రుతమ్ (వినుత) తపః శాంతమ్ తపః, దమమ్ (ఇంద్రియ నిగ్రహము) తపః, శమమ్ (ఓర్పు) తపః" - ఇవన్నీ తపస్సులే. ఒక్కొక్క తపస్సుతో మానవులు మనస్సులో పేరుకున్న అధర్మము, క్లేశములు, సంస్కారములు, పాపములు తొలగిపోయి, పరిశుద్ధము ఏర్పడి, శారీరక, మానసిక, ఇంద్రియ పరిమితులను తొలగించుకొని, యోగ సాధన ఏ విధమైన ఆటంకములు లేకుండా సాగి శారీరక (కాయ), మానసిక, ఇంద్రియ సిద్ధి (అతీంద్రియ దివ్య శక్తి సామర్ధ్యములు) కలుగుతుంది.

ఉదాహరణ:

మార్కండేయ పురాణము – అలర్క మహారాజు కాశి మహారాజుతో యుద్ధములో ఓడిపోయినప్పుడు, తల్లి ఇచ్చిన ఉంగరములో ఉన్న సందేశమును చదివి, ఆమె ఆజ్ఞ ప్రకారము దత్తాత్రేయ స్వామిని ఆశ్రయించి, ఉపదేశము చేయమని ప్రార్థించాడు. దత్తాత్రేయ స్వామి, అలర్క మహారాజుకు తత్త్వ జ్ఞానమును, యోగ

విద్యను ఉపదేశము చేశారు. యోగ విద్యలో యమ, నియమాలు, తపస్సు విస్తృతముగా ఉపదేశము చేశారు.

"అణిమా మహిమా చైవ లఘిమా ప్రాప్తి రేవచ I ప్రాకామ్యం చ తధేశిత్వం వశిత్వం చ తథా పరమ్ II యత్ర కామావసాయిత్వం గుణానేతా నధైస్వరాన్ I ప్రాప్నాత్ యష్టౌ నరవ్యాఘ్ర పర నిర్వాణ సూచకాన్" – యోగాభ్యాసము లోని యమ, నియమము, తపస్సుల ద్వారా **1. అణిమ** (సూక్ష్మాత్ సూక్ష్మ తరః - అతి సూక్ష్మముగా మారిపోవటము), **2. లఘిమ** (శ్రీఘ్రత్వాత్ లఘిమా గుణః - తేలికగా మారిపోయి, ఎక్కడికైనా చాలా త్వరగా ఎగిరి వెళ్ళగలరు), **3. మహిమ** (అశేష పూజ్యత్వాత్ – అందరిచేత గౌరవించబడతాడు), **4. ప్రాప్తి** (ప్రాప్తిర్ న అప్రాప్య మస్య యత్ – ఇతనికి దక్కనిది అనేది ఏమీ ఉండదు. ఇతను వెళ్ళలేని చోటు అనేది ఏమీ ఉండదు), **5. ప్రాకామ్యం** (ప్రాకామ్య మస్య వ్యాప్తిత్వాత్ – వ్యాప్తి చెంది, ఎక్కడ పడితే అక్కడ, ఒకే సమయములో అన్ని చోట్లా ఉండే శక్తి), **6. ఈశిత్వం** (ఈశిత్వం చేస్వరో యతః – అన్నిటినీ పాలించగల, స్వతంత్రముగా నియంత్రించగల, అన్నిటినీ శాసించగల సామర్ధ్యము కలుగుతుంది), **7. వశిత్వం** (వశితా నామ యోగినః సప్తమో గుణః – అందరూ ఈ యోగికి వశవర్తులై, చెప్పినట్లు వింటారు), **8. కామావసాయిత్వం** (యత్ర ఇచ్ఛా స్థాన మప్యుక్తం

యత్ర కామావ సాయితాం ఐశ్వర్యే కారణై రేపిభిః యోగినః ప్రోక్త మాస్తథా – కోరికలు ఆగిపోవటము – కోరికలు లేకుండా ఉండుట) అనే ఎనిమిది సిద్ధులు లభిస్తాయి (ఈ అష్ట సిద్ధుల పేర్లలో ఒకటో, రెండో పద బేదములు ఉన్నాయి). ఈ సిద్ధుల ద్వారా, జీవుడు ఈ శరీర సంబంధము కలిగిన పరిమితులని సడలించుకొని, స్వతంత్రుడై ఈశ్వరత్వము, శక్తి సామర్థ్యములు, పర నిర్వాణ సూచకాన్ (తత్త్వ జ్ఞానము కలిగి మోక్షము) కలుగుతాయి.

దత్తాత్రేయ స్వామికి ఈ అష్ట సిద్ధులు పిల్లలుగా పుట్టాయి అనే కథ కూడా ఉంది. ఆయన పేరు అనఘుడు (పాపము లేనివాడు). ఆయన భార్య అనఘ (పాపము లేనిది). వీరిద్దరికీ ఈ అష్ట సిద్ధులు పిల్లలుగా పుట్టాయి. పాప సంక్రమము లేని చోట, పాపములు (అశుద్ధము) పూర్తిగా క్షయము అయిన చోట ఈ అష్ట సిద్ధులు ఉంటాయి.

బ్రహ్మ వైవర్త పురాణము – సిద్ధులు ఎనిమిదే కాక, ఈ అష్ట సిద్ధులతో పాటు ఇంకా చాలా సిద్ధులు ఉన్నాయి. ఆ సిద్ధులు కూడా తపస్సుతో కలుగుతాయి. "**సర్వజ్ఞ, దూర శ్రవణమ్, పరకాయ ప్రవేశనమ్, వాక్ సిద్ధిః, కల్ప వృక్షత్వమ్, స్రష్టుం సంహర్తు మీసతామ్ తథా అమరత్వం చ సర్వాంగమ్ సిద్ధ యోష్టాదశ స్మృతాః**" – **9. సర్వజ్ఞత్వం** – అన్నీ

స్పష్టముగా తెలియుట. **10. దూర శ్రవణం** - అతి దూరములో పుట్టిన శబ్దములను కూడా వినే శక్తి. **11. పరకాయ ప్రవేశనం** - ఇతరుల శరీరములో ప్రవేశించగల శక్తి, **12. వాక్ సిద్ధిః** – నోటితో ఏది చెప్పినా అది జరుగుతుంది. **13. కల్ప వృక్షత్వం** – ఎవరు ఏది అడిగినా దానిని ఇవ్వగలిగే సామర్ధ్యము, శక్తి. **14. స్రష్టుం సంహర్తు మీసతాం** – కొత్త, కొత్త లోకములను సృష్టించ గల, వాటిని తిరిగి ఉప సంహారము (వెనక్కి తీసుకొనుట) చేయగల సామర్ధ్యము. **15. అమరత్వం** – ఎన్నాళ్ళు కావాలంటే, అన్నాళ్ళు జీవించే శక్తి. **16. సర్వాంగం సిద్ధి** - ఏ అంగము (అవయవము) పాడవకుండా ఉండే శక్తి.

ఈ సిద్ధులలో కొన్ని సిద్ధులు శరీరమునకు సంబంధించినవి, కొన్ని సిద్ధులు మనస్సుకు సంబంధించినవి, కొన్ని సిద్ధులు ఇంద్రియములకు సంబంధించినవి. ఈ శరీరముతో చేయవలసిన యోగ సాధనకు, ఈ శరీరము యోగ్యత, అర్హత కలుగుతుంది.

4. నియమములు – స్వాధ్యాయము

44. స్వాధ్యాయాదిష్టదేవతా సంప్రయోగః

స్వాధ్యాయ అదిష్ట దేవతా సంప్రయోగః - .

5. నియమము – ఈశ్వర ప్రణిధానము

45. సమాధిసిద్ధిరీశ్వరప్రణిధానాత్

సమాధి సిద్ధిర్ ఈశ్వర ప్రణిధానాత్ – ఈశ్వర ప్రణిధానముతో (పరమేశ్వరార్పణ బుద్ధితో సత్కర్మలు ఆచరిస్తూ, మనస్సుని పూర్తిగా పరమేశ్వరుడికి సమర్పించుట) సమాధి సిద్ధి లభిస్తుంది.

ఈశ్వర ప్రణిధానాత్ – ఈశ్వర ప్రణిధానమును ఇంతకు ముందు మూడు సార్లు మొదటి పాదములో 23 వ సూత్రములో (**ఈశ్వర ప్రణిధానము** = మనస్సును పూర్తిగా పరమేశ్వరుడికి సమర్పించుట), రెండవ పాదములో 1 వ సూత్రములో (**ఈశ్వర ప్రణిధానము** = క్రియా యోగములో పరమేశ్వరార్పణ బుద్ధితో సత్కర్మలు ఆచరించుట) మరియు 32 వ సూత్రములో నియమములలో (**ఈశ్వర ప్రణిధానము** = పరమేశ్వరార్పణ బుద్ధితో సత్కర్మలు ఆచరించుట). సాధకుడు సమాధి స్థితి వరకూ చేర్చుటకు ఈ ఈశ్వర ప్రణిధానము చాలా ముఖ్యమైన సాధనము. ఈశ్వర ప్రణిధానము ద్వారా సమాధి స్థితి త్వరగా లభిస్తుంది. ఈ సూత్రములో ఈశ్వర ప్రణిధానమునకు రెండు అర్ధములు తీసుకోవాలి.

ఈశ్వరుడి మీద మనస్సు చెదిరిపోకుండా స్థిరముగా ధ్యానించాలంటే, ముందు మిగిలిన యోగాంగముల ద్వారా అశుద్ధి క్షయము చేసుకొని, ఈశ్వర ప్రణిధానము చేయుటకు అర్హతను సంపాదించుకోవాలి. అప్పుడే ఈశ్వరుడి మీద మనస్సు

చెదిరిపోకుండా స్థిరముగా ధ్యానించగలుగుతారు. అప్పుడు ఈశ్వర ప్రణిధానముతో యోగాంగముల ద్వారా అశుద్ధి క్షయము చేసుకొని, సమాధి సిద్ధిని సాధించుకోవాలి.

ఉదాహరణ:

1. మార్కండేయ పురాణము - తల్లితండ్రులు వారి కుమారుడిని జాగ్రత్తగా చదివిస్తున్నారు. కాని ఆ కుమారుడు సరిగ్గా చదవకుండా, జులాయిగా తింటూ, తాగుతూ తిరుగుతున్నాడు. అలా తిరుగుతూ, తిరుగుతూ అడవిలోకి వెళ్లి, దారి తప్పి ఒక మహర్షి ఆశ్రమము దగ్గరకు వెళ్ళాడు. ఆటను బాగా అలసిపోయాడు. అది చూసి, మహర్షి గారు జాలిపడి, తాను ఏర్పాటుచేసుకున్న ఆహారములో (ఒక పచ్చి దుంప, చెట్టు నుండి రాలిన పండు, నీళ్ళు) కొంత భాగము ఒక ఆకులో ఆ కుర్రాడికి పెట్టారు. అది చూసి ఆ కుర్రాడు అసహ్యముగా మొఖము పెట్టి, ఛి, ఛి ఇటువంటి తిండి నేను ఎప్పుడూ తినలేదు. నేను ఆకలిగానైనా ఉంటాను, కాని ఈ తిండి తినను అని అన్నాడు. మహర్షి నీకు ఏ ఆహారము కావాలి, అని అడిగారు. ఆ కుర్రాడు చెప్పిన పేర్లకి, మహర్షిగారి కళ్ళు తిరిగాయి. అప్పుడు మహర్షిగారు, తన మంత్ర శక్తితో యక్షిణిని పిలిచి, ఈ కుర్రాడికి కావలసిన ఆహారము పెట్టు అని చెప్పారు. ఆ ఆశ్రమము బయట యక్షిణి ఆ

కుఱ్రాడికి కావలసినవి పెట్టింది. యక్షిణిని చూడగానే ఆ కుఱ్రాడు, ఆకలి మరచిపోయి, ప్రణయ సంభాషణ మొదలుపెట్టాడు. యక్షిణి వీడిని ఏమీ పట్టించుకోకుండా, మహర్షి ఆదేశము ప్రకారము, వాడికి కావలసిన భోజనము పెట్టి, మాయమైపోయింది. ఆ కుఱ్రాడు ఆ భోజనము చేయకుండా, మహర్షిగారి దగ్గరకు వెళ్లి, నాకు ఆ యక్షిణి కావాలి అని చెప్పాడు. మహర్షిగారు ఆ యక్షిణితో ఏ సంబంధము పెట్టుకోవద్దు, అది నీకే ప్రమాదము అని ఆ కుఱ్రాడికి ఎంత నచ్చ చెప్పినా, ఆ కుఱ్రాడు వినకుండా మొండి పట్టు పట్టి కూర్చొన్నాడు. అప్పుడు మహర్షిగారు, తన ఆశ్రమమునకు వచ్చిన అతిధిని నిరాశపరచకూడదని, నీకు ఆ యక్షిణి మంత్రము ఉపదేశము చేస్తాను, నీవు నీ మనస్సుని ఈ మంత్రము, ఆ మంత్రము యొక్క అర్ధము మీద కేంద్రీకరించి, 45 రోజులు ఆ మంత్రము జపము చేస్తే, ఆ యక్షిణి ప్రత్యక్షమవుతుంది. ఆ తరువాత నీ ఇష్టము, నాకు ఏ సంబంధము లేదు, అని చెప్పి ఆ యక్షిణి మంత్రము ఆ కుఱ్రాడికి ఉపదేశము చేశారు. ఆ కుఱ్రాడు ఇంటికి వెళ్లి, ఆ యక్షిణి మంత్రము 45 రోజులు జపము చేశాడు. ఆ యక్షిణి ప్రత్యక్షమవలేదు. ఆ కుఱ్రాడు, వెంటనే ఆ మహర్షి ఆశ్రమమునకు వెళ్లి, మీరు నన్ను మోసము చేశారు అని ఆయన మీద అపవాదము వేశాడు. మహర్షిగారు చాలా బాధ పడి, నీవు మళ్లా 45 రోజులు ఇక్కడే జపము

చేయి, నీకు ఆ యక్షిణి ప్రత్యక్షమయ్యేలాగ నేను చూస్తాను అని చెప్పారు. ఆ కుర్రాడు ఓర్పుగా మళ్ళా 45 రోజులు ఆ మంత్రము జపము చేశాడు. ఆ యక్షిణి ప్రత్యక్షమవలేదు. ఆ కుర్రాడు మహర్షి మీద కోపపడ్డాడు. అప్పుడు మహర్షిగారు, ఈ కుర్రాడు ఎలా జపము చేశాడో, తన దివ్య దృష్టితో చూసి, నీవు నీ మనస్సుని, ఈ మంత్రము మీద, ఈ మంత్రము ఆ మంత్రము యొక్క అర్ధము మీద నీ మనస్సుని నిష్టగా నిలుపుకోమని చెప్పాను కదా. కాని నీవు నీ మనస్సుని ఆ యక్షిణితో ప్రణయ కలాపాలు చేయాలనే దృష్టిలో పెట్టుకొని జపము చేశావు. మంత్రము, ఆ మంత్రము యొక్క అర్ధము మీద నీ దృష్టే లేదు. నీకు మంత్రము జపము చేసే అర్హతే లేదు. నీవు వెంటనే ఇక్కడ నుండి వెళ్లిపో అని చంపించేశారు.

మనస్సు ఒక విషయము మీద కేంద్రీకరించుట చాలా కష్టము. ఆ కుర్రాడికి కావాలనుకునే యక్షిణి మీదే (ఫలితము) తప్ప, మంత్రము, ఆ మాత్రము యొక్క అర్ధము మీద మనస్సు కుదురుకోలేదు. ఇక యక్షిణికి ఏ మాత్రము పొంతన లేని ఈశ్వరుడి మీద మనస్సు కుదురుకోవటము, ఇంకా ఎంతో కష్టము. ముందు యోగాంగముల అనుష్టానము ద్వారా మనస్సులో పేరుకున్న అశుద్ధులను, మాలిన్యములను, క్లేశములు తొలగించుకొని, మనస్సు పరిశుద్ధమైతే కాని, మనస్సు ఈశ్వరుడి మీద నిలవదు.

2. యోగ వాశిష్టము – పరిహ మహారాజు ధర్మాత్ముడు. రాజ్యము చక్కగా పాలిస్తున్నాడు. ఆయన దేశములో వర్షములు పడక కరువు వచ్చింది. ఎంత ప్రయత్నించినా ఏమీ చేయలేక, తపస్సు చేసి దీనిని పరిష్కారము చేయాలని, రాజ్యమును కొడుకుకి అప్పగించి, దూరములో ఉన్న అరణ్యమునకు వెళ్లి తపస్సు మొదలుపెట్టాడు. చాలా కాలము తపస్సు చేస్తున్నాడు. కొంత కాలముకి రాజ్యములోని కరువుకి పరిష్కారము కోసము తపస్సు మొదలుపెట్టిన వాడు, ఆ కోరిక కరిగిపోయింది. ఇప్పుడు ఏ కోరిక లేకుండా తపస్సు చేస్తున్నాడు. ఆయన దివ్య దృష్టి ద్వారా రాజ్యములో కరువు పోయింది, కొడుకు చక్కగా రాజ్యము పాలిస్తున్నాడు అని తెలిసింది. ఒకరోజు ఈశ్వరుడు ప్రత్యక్షమయి, వరము కోరుకోమన్నాడు. పరిహ మహారాజు ఏకాగ్రతతో, నిష్కామముగా తపస్సు చేసినందువలన, నాకు ఏ కోరికా లేదు, నాకు మోక్షము ప్రసాదించమని కోరుకున్నాడు. దానికి ఈశ్వరుడు, నేను ప్రత్యక్షమయ్యానంటేనే, నీకు మోక్షము సిద్ధించినట్లు. ఒక్కసారి నా స్వరూపమును చూసి, నా స్వరూపమునకు, నీ స్వరూపమునకు ఏమైనా బేధము ఉందా లేక ఒకేలా ఉందా పరీక్షించుకో, అసలు రెండు స్వరూపములే లేవు. అది ఒకటే స్వరూపము, అని అన్నాడు. తరువాత ఈశ్వరుడు ఆయనకు తత్త్వ

జ్ఞానము ఉపదేశము చేశాడు, వెంటనే ఆయనకు జీవన్ముక్తి కలిగింది.

3. <u>యోగాంగములు – ఆసనములు</u>

46. స్థిరసుఖామాసనం

స్థిర సుఖమ్ ఆసనం - ఆసనము (కూర్చునే ప్రదేశము, కూర్చొనే పద్ధతి) స్థిరముగా, అన్ని రకములుగా (మనస్సుకు, కళ్లకు, చెవులకు) అనుకూలముగా, సుఖముగా ఉండాలి.

శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్ – 2-10 – "సమే శుచౌ శర్కరా వహ్నివాలుకా వివర్జితే శబ్దజలా శ్రయాదిభిః, మనో2నుకూలే తు చక్షు పీడనే గుహా నివాతా శ్రయణే ప్రయోజయేత్" – సాధకుడు ధ్యానము చేసుకుందుకు అనూకూలమైన ప్రదేశములు - ఎగుడుదిగుడు లేకుండా సమముగా ఉండాలి, శుచిగా ఉండాలి, గులక రాళ్లు, అగ్ని, ఇసుక, జలాశయముల ధ్వని ఉండకూడదు, మనస్సుకి ప్రశాంతత కలిగేలా అనుకూలముగా ఉండాలి, కళ్ళు చూచుటకు రమ్యముగా, అనుకూలముగా ఉండాలి, పెనుగాలి వీచని, ఏకాంత ప్రదేశము (కొండ గుహలు) ఉండాలి.

భగవద్గీత – 6-11 – "శుచౌ దేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిర మాసన మాత్మనః । నాత్యుచ్ఛ్రితం నాతినీచం చేలాజినకుశోత్తరమ్" – ఏకాంతమైన శుచిగా ఉండే

ప్రదేశములో, మరీ మెత్తగా లేదా మరీ కఠినముగా కాకుండా మాధ్యమముగా ఉండే (దర్భ గడ్డి మీద వస్త్రము లేదా లేడి చర్మము కప్పి), అంత ఎత్తుగా లేక అంత క్రిందగా కాని కాకుండా సమతలముగా, స్థిరముగా ఉండే ఆసనము వేసుకొని ఏకాగ్రతతో ధ్యానము చేయవలెను.

బ్రహ్మ సూత్రములు – చతుర్థ అధ్యాయము - ప్రథమ పాదము - 6. ఆసీనాధికరణము - 7. "ఆసీన స్సంభవాత్" – ధ్యానము చేసే సాధకుడు కూర్చునే సాధన చేసుకోవాలి. కూర్చొని ఉంటేనే ధ్యానము కుదురుతుంది. పరిగెత్తుతూ, నడుస్తూ, నుంచొని, పడుకొని సాధన చేస్తే మనస్సుకి ఏకాగ్రత కుదరదు. **8. "ధ్యానాచ్చ"** – కదలకుండా కూర్చొని, మనస్సుని కదలకుండా, ఏకాగ్రతతో ధ్యానము చేయవలెను.

ఆ వ్యక్తి యొక్క శరీరమును, శరీరము తత్త్వమును, శరీరములో ఉండే అంగముల బలమును బట్టి, ఆ వ్యక్తికి స్థిరముగా, సుఖముగా ఉంటే ఏ ఆసనమైనా ఈ సూత్రములోని యోగాంగము అవుతుంది. (మహర్షిగారు ఆసనములను వివరించలేదు).

ఆసనములు:

ఆసనములలో ప్రసిద్ధమైన ఆసనములు:

1. సాధారణ పద్మాసనము – "ఊర్వోర్ ఉపరి విన్యస్య సమ్యక్ పాదతలే శుభే అంగుష్ఠౌ చ నిభధ్నీయాత్ హస్తాభ్యామ్ ఉత్క్రమాత్ తతః పద్మాసనా ఇతి ప్రోక్తమ్ యోగినామ్ హృదయంగమమ్" – రెండు పాదములను, రెండు తొడల మీద పెట్టి, రెండు కాళ్ల బొటన వేళ్ళను రెండు చేతులతో పట్టుకోవాలి. దీని పేరు పద్మాసనము. ఈ ఆసనము ద్వారా త్వరలో జాన సిద్ధి లభిస్తుందని, యోగులకు ఈ ఆసనము చాలా ఇష్టము.

2. హఠ యోగము – ఆసనములు – 1-46 – పద్మాసనము – "వామోరుపరి దక్షిణామ్ చ చరణమ్ సంస్థప్య వామం తథా । దక్షోరుపరి పశ్చిమేన విధిన ధృత్వా కరభ్యాం ద్రఢమ్ । అంగుష్ఠౌ హృదయే నిధాయ చిబుకమ్ నాసాగ్రమాలోకయేత్ । ఏతద్వ్యాధి వినాశకారి యమినామ్ పద్మాసనమ్ ప్రోచయేత్" - ముందు ఎడమ తోడ మీద కుడి కాలుని పెట్టాలి. తరువాత కుడి తొడమీద ఎడమ కాలుని పెట్టాలి. రెండు కాళ్ల బొటన వేళ్ళు పట్టుకొని, వెనక్కు కొద్ది కొద్దిగా లాగుతూ, గడ్డమును హృదయమునకు నాలుగు అంగుళముల దగ్గరగా ఉంచి, రెండు కళ్లతో ముక్కు చివరి భాగమును చూడాలి. ఈ పద్మాసనము చాలా వ్యాధులను నివారిస్తుంది. ఆ సాధకుడు ధ్యానము అభ్యాసములో ముందుకు వెళ్ళతాడు.

ఈ పద్మాసనములలో చిన్న, చిన్న తేడాలతో ముక్త పద్మాసనము, బద్ధ పద్మాసనము మొదలైనవి ఉన్నాయి. పద్మాసనము స్థిరముగా అలవాటుపడితే, శ్వాస నియంత్రణ జరుగుతుంది. అందుచేత ప్రాణాయామము చేసుకొనుటకు అనుకూలముగా ఉంటుంది. ఈ పద్మాసనము శరీరములోని 72,000 నాడులను శుద్ధి చేస్తుంది. శరీరములో రక్త ప్రసరణ చక్కగా జరిగి, ఆరోగ్యము చక్కగా ఉంటుంది.

చాలా రకముల ఆసనము ఉన్నాయి అందులో ముఖ్యమైనవి – స్వస్తిక్ ఆసనము, గోముఖ ఆసనము, వీరాసనము, కూర్మాసనము, కుక్కుట ఆసనము, ఉత్తన కూర్మ ఆసనము, ధనుర ఆసనము, మత్స్య ఆసనము, మయూర ఆసనము, శవాసనము, సిద్ధాసనము, వజ్రాసనము.

47. ప్రయత్నశైథిల్యానంతసమాపత్తిభ్యామ్

ప్రయత్న శైథిల్య అనంత సమాపత్తిభ్యామ్ - స్థిరముగా, సుఖముగా ఉండే ఆసనము సిద్ధించాలంటే, ఈ శరీరములో సహజముగా జరిగే క్రియలను కొంతసేపైనా ప్రయత్నపూర్వకముగా శిథిలము (వదులుగా, loose) చేసుకోవాలి. శిథిలము కోసము ఆదిశేషుడిని, అనంతమైన ఆకాశమును మనస్సులో ధ్యానిస్తే అహంకారము తొలగి, మనస్సుకు ప్రశాంతత ఏర్పడుతుంది.

యోగాసనములు అభ్యాసము కావాలన్నా, స్థిరపడాలన్నా కావలసిన లక్షణములు, నియమములు – **"విద్యుక్త కర్మ సంయుక్తః, కామ సంకల్ప వివర్జితః యమైశ్చ నియమైర్ యుక్తః సర్వ సంగ వివర్జితః కృతవిద్యా జిత క్రోధః సత్య ధర్మ పరాయణః గురు శుశ్రూషణ రసః, పితృ మాతృ పరాయణః. స్వాశ్రమస్థః సదాచారః విద్వద్భిశ్చ సుశిక్షతః"** – ఎట్టి పరిస్థితిలలోనూ శాస్త్రములలో విధించిన సత్కర్మలను, క్రియలను మానకూడదు. ఆ కర్మలకు ఫలితములు ఆశించకూడదు, కోరికలు ఎక్కువగా ఉండకూడదు, ఇది బాగుంది, అది బాగాలేదు, నాకు ఫలానాది కావాలి అనే సంకల్పములు ఉండకూడదు. యమాలు, నియమాలు పాటించాలి. అందరితో సంగము (కలియుట) మానుకోవాలి, తగ్గించుకోవాలి. విద్యలో (యోగ విద్యలో) నైపుణ్యము ఉండాలి. కోపమును జయించాలి, ఉండకూడదు. ఎప్పుడూ సత్యమునే పలకాలి, ఎట్టి పరిస్థితిలలోనూ అబద్ధము ఆడకూడదు. గురువులను సేవిస్తూ, వారి అనుగ్రహమును పొందాలి. తల్లితండ్రులను భక్తితో, ప్రేమతో సేవిస్తూ ఉండాలి, వాళ్లను ఎదిరించకూడదు. తనకి విహితమైన ఆశ్రమ ధర్మములను (బ్రహ్మచర్య ఆశ్రమము, గృహస్థ ఆశ్రమము, వానప్రస్థ ఆశ్రమము, సన్యాస ఆశ్రమము) పాటించాలి. సదాచారము పాటించాలి. యోగాభ్యాసము, ఆసనముల గురించి

తెలిసిన గురువుల దగ్గర శిక్షణ పొందిన వారికి ఆసనములు వేయుటకు యోగ్యత, అర్హత లభిస్తుంది.

ఆసనములు అభ్యాసము చేయుట ప్రారంభించినప్పుడు నుండి చేయకూడని నియమములు – "**అత్యాహారః ప్రయాసశ్చ, ప్రజల్పః నియమగ్రహః జనసంగస్య లౌల్యంచ షడ్భిర్ యోగో వినశ్యతి**" - ఎక్కువగా ఆహారము తీసుకోకూడదు. అతిగా ప్రయాసము (over exercise) చేయకూడదు. ఎప్పుడూ వాగుతూ ఉండకూడదు. మౌనముగా ఉండాలి. అక్కరలేని నియమములు పాటించకూడదు, నాకు ఇది కావాలి లేదా అది వద్దు అని అనకూడదు. ఏది చేయాలో అది చేయటము, ఏది చేయకూడదో అది చేయకుండా ఉండాలి. ఎక్కువ జనుల మధ్య ఉండకుండా, కాస్తంత ఏకాంతవాసము ఉండాలి. ప్రాపించక విషయముల గురించి చాంచల్యము, ఆశ, తృష్ణ ఉండకూడదు. ఈ ఆరు కనక ఉంటే ఆసన సిద్ధి కలగదు.

ఆసనములు అభ్యాసము చేయుట ప్రారంభించినప్పుడు నుండి పాటించవలసిన నియమములు – "**ఉత్సాహాత్ సాహసాత్ ధైర్యాత్ తత్త్వ జ్ఞానాశ్చ నిశ్చయాత్ జన సంగ పరిత్యాగాత్ షడ్భిర్ యోగః ప్రసిధ్యతి**" - నిరంతరము ఉత్సాహముగా ఆసనములను ప్రయత్నము చేయాలి.

కొంత సాహసము కూడా ఉండాలి. ధైర్యముతో ఉండాలి. ఆసన సిద్ధితో తత్త్వ జ్ఞానము కలుగుతుంది అనే అవగాహన ఉండాలి. ఆసన సిద్ధి కోసము నిరంతరము ఆసన అభ్యాసము చేస్తాను అనే నిశ్చయము కలిగి ఉండాలి. జనాలతో ఎక్కువ సంపర్కము పనికిరాదు లేదా తగ్గించుకొని ఏకాంత వాసము అలవాటు చేసుకోవాలి.

వరాహోపనిషత్ - 5-2 – "అహింసా సత్య మస్తేయం బ్రహ్మచర్యం దయార్జవమ్, క్షమా ధృతి ర్మితాహార శ్శౌచం చేతి యమాదశ, తప స్సంతోషమాస్తిక్యం దాన మీశ్వరపూజనమ్, సిద్ధాన్త శ్రవణం చైవ హ్రీర్మతిశ్చ జపో వ్రతమ్ ఏతే హి నియమాః ప్రోక్తా దశధైవ మహామతే, ఏకాదశా సనాని స్యు శ్చక్రాద్యా మునిసత్తమ, చక్రం పద్మాసనం కూర్మం మయూరం కుక్కుటం తథా వీరాసనం స్వస్తికంచ భద్రం సింహాసనం తథా ముక్తాసనం గోముఖం చ కీర్తితం యోగవిత్తమైః ....."
– అహింస, సత్యము, అస్తేయము (దొంగతనము చేయకుండుట), బ్రహ్మచర్యము, దయ, ఆర్జవము (సరళత్వము, నిజాయితీ), క్షమ (ఓర్పు), ధృతి (ధైర్యము), మితాహారము, శౌచము అనే పది యమములు. తపస్సు, సంతోషము, ఆస్తిక్యము (ఈశ్వరుడి, గురువు, వేదాంత వాక్యముల మీద నమ్మకము, విశ్వాసము), దానము, ఈశ్వర పూజ,

సిద్ధాంత శ్రవణము, లజ్జ (సిగ్గు), మతి (జ్ఞానము), జపము, వ్రతము అనే పది నియమములు. చక్రము అనే ఆసనములు పదకొండు - చక్రాసనము, పద్మాసనము, కూర్మాసనము, మయూరాసానము, కుక్కుటాసనము, వీరాసనము, స్వస్తికాసనము, భద్రాసనము, సింహాసనము, ముక్తాసనము, గోముఖాసనము. తరువాత ప్రాణాయామము, నాడుల గురించి వివరించారు.

త్రిశిఖిబ్రాహ్మణోపనిషత్ - 25 - "**యేనకేన ప్రకారేణ సుఖం ధార్యంచ జాయతే, తత్సుఖాసన మిత్యుక్త మశక్తస్తత్స మాచరేత్**" – ఆసనములు వేయలేనివారికి యోగ సాధనకు యోగ్యత లేదు అని చెప్పటము అభిమతము కాదు. సాధన చేయమని ప్రోత్సహించటమే మా అభిమతము. ఆసనములు వేయుటకు శరీరము సహకరించని పరిస్థితులలో ఉన్నావారు, వారు చేయగలిగిన, వారికి సుఖ కరమైన, స్థిరమైన ఏదో ఒక భంగిమతో సాధన చేసుకోవచ్చు.

48. తతో ద్వంద్వానభిఘాతః

తతో ద్వంద్వ అనభిఘాతః - స్థిర సుఖ ఆసనము ద్వారా శారీరక, మానసిక కదలికలు ఆగిపోయి, బలముగా స్థిరపడి, సిద్ధించినట్లయితే, ఆ సాధకుడు పరస్పరము కలిసి ఉండే మరియు పరస్పరము విరుద్ధమైన ద్వంద్వములతో

(రాగ/ద్వేషములు, కామ/క్రోధములు, లాభ/నష్టము సుఖ/దుఃఖములు, శోక/మోహములు, వేడి/చలి, మొదలైనవి) దెబ్బలు తినకుండా (కష్టపడకుండా) ఉంటాడు.

మానవులకు దుఃఖము కలిగితే, సుఖము కలగాలని, వరసగా సుఖములులే కలుగుతుంటే బోరు కొడుతోందని, వేడిగా ఉంటే, చల్లదనము కావాలని, నష్టము వస్తుంటే, లాభములు కలగాలని మానవులు ఈ ద్వంద్వముల వెంట పడుతూ, దాని ద్వారా దెబ్బలు తింటూనే ఉంటారు. మానవులకు చాలా ఇష్టమైన కామ క్రోధములు, లోభ మోహములు, మద మాత్సర్యములు లాంటి ద్వంద్వముల ద్వారా నిరంతరము దెబ్బలు కొడుతున్నా వాటి వెంటపడే వారు, ఆ దెబ్బల నుండి తప్పించుకోవాలంటే, ఈ స్థిర సుఖ ఆసనము సాధన చేయాలి.

<u>**ఉదాహరణ:**</u>

మార్కండేయ పురాణము - ధర్మాత్ముడు, సత్యనిష్ఠ పరాయణుడు అయిన హరిశ్చంద్ర మహారాజు యొక్క సత్య నిష్టను పరీక్షించుటకు విశ్వామిత్ర మహర్షి, తాను ఒక యజ్ఞము చేస్తున్నాడు అని, దానికి ఆయన రాజ్యము అంతా దానముగా తీసుకొని, హరిశ్చంద్ర మహారాజును చాలా కష్టములు పెట్టాడు. చివరికి హరిశ్చంద్ర మహారాజు యొక్క ధర్మ నిష్ఠ

ప్రఖ్యాత, కీర్తి మూడు లోకములలో వ్యాపించింది. అంతవరకు గంగానదిలో కళ్ళు మూసుకొని 12 సంవత్సరములు తపస్సు చేసుకుంటున్న వశిష్ట మహర్షి, తపస్సు పూర్తి చేసుకొని, కళ్ళు తెరిచారు. విశ్వామిత్ర మహర్షి, హరిశ్చంద్ర మహారాజును చాలా కష్టములు పెట్టాడు అనే మాట విని, కోపము వచ్చి, కంగారుగా విశ్వామిత్ర మహర్షిని కొంగగా అయిపోవాలని శపించారు. అది తెలిసిన విశ్వామిత్ర మహర్షి, నిజము తెలుసుకోకుండా నన్ను శపించాడని, కోపముతో ఆయన వశిష్ట మహర్షి బాతుగా అయిపోవాలని శపించాడు. ఇద్దరూ పెద్ద, పెద్ద కొంగ, బాతు అయిపోయి, చాలా ఘోరముగా ఒకళ్లనొకళ్లు దెబ్బలు కొట్టుకుంటూ యుద్ధము చేశారు. దానితో భూలోకము అంతా అల్లకల్లోలము అయిపోయింది. అప్పుడు బ్రహ్మ దేవుడు వచ్చి, వాళ్ళలోని తమో గుణము ప్రభావము తగ్గించి, సత్త్వ గుణము ప్రభావము పెంచి, వాళ్ళిద్దరినీ దూరముగా విడదీసి, ఇలా మీరు యుద్ధము చేస్తే లోకములకు క్షేమము కాదు. బ్రహ్మ దేవుడు వశిష్ట మహర్షితో విశ్వామిత్ర మహర్షి, హరిశ్చంద్ర మహారాజు యొక్క ధర్మ నిష్టను పరీక్షించి, ఆయన సత్య నిష్టను లోకములకు తెలియచెప్పాలని, ఒక చిన్న నాటకము ఆడి, ఆయనను కష్టపెట్టాడే తప్ప, ఆయన మీద కోపముతో కాదు. ఈ నిజము తెలుసుకోకుండా నీవు తొందరపడి ఆయనను శపించావు. విశ్వామిత్ర మహర్షి

కూడా తొందరపడి అనవసరముగా నిన్ను ప్రతి శాపము పెట్టాడు. మీరిద్దరు పెద్ద, పెద్ద బ్రహ్మర్షులు. కాని మీకు కూడా కామ, క్రోధములు సాధారణ మానవులలో లాగే ఉన్నాయి. ఆ కామ, క్రోధముల కారణముగా ఇలా ఇద్దరికి మరియు లోకములకు కూడా ఇలా దెబ్బలు పడ్డాయి. ఈ దెబ్బల నుండి బయట పడాలంటే ఈ ద్వంద్వములు (కామ/క్రోధములు, లోభ/మోహములు, మద/మాత్సర్యములు, సుఖ/దుఃఖములు మొదలైనవి) పోగొట్టుకోవాలి అని ఉపదేశము చేశాడు. అప్పుడు వాళ్లిద్దరూ వాళ్ళ తప్పులను తెలుసుకొని, వాళ్లలో ఉండే ద్వంద్వములను పోగొట్టుకొని, పరస్పరము మిత్ర భావముతో ఉన్నారు.

గొప్ప, గొప్ప మహర్షులకే ఈ ద్వంద్వముల ప్రభావము కలిగితే, సాధారణ మానవుల సంగతి ఏమిటి. కాబట్టి స్థిరమైన ఆసన సిద్ధి కోసము సాధన చేసుకొని, ఈ ద్వంద్వముల ప్రభావము లోబడకుండా ఉండాలి.

4. <u>యోగాంగములు – ప్రాణాయామము</u>

49. తస్మిన్ సతి శ్వాసప్రశ్వాసయోర్గతివిచ్ఛేదః ప్రాణాయామః

తస్మిన్ సతి – ఇంతకు ముందు చెప్పిన స్థిర సుఖ ఆసనము బలపడి సిద్ధించిన తరువాత

శ్వాస ప్రశ్వాసయోర్ గతి విచ్ఛేదః - లోపలకి పీల్చుకునే గాలి (ఉశ్వాస), బయటకు విడిచిపెట్టే గాలి (నిశ్వాస) ప్రక్రియను ప్రయత్నపూర్వకముగా కాసేపు ఆపటమును

ప్రాణాయామః - ప్రాణాయామము అంటారు.

ఆసన సిద్ధి కలిగినవారు మాత్రమే ప్రాణాయామము సాధన చేయుటకు యోగ్యత, అర్హత కలుగుతుంది.

ప్రతి ప్రాణి ఉశ్వాస, నిశ్వాస నిరంతరము చేసే ప్రక్రియ. దీనిని మూడు రకములుగా విభజించవచ్చు – 1. ఉశ్వాస – నిదానముగా గాలిని శరీరము లోపలికి పీల్చుకుంటూ ఊపిరితిత్తులను, కడుపుని పూర్తిగా నింపుట - పూరకము, 2. శరీరము లోపల గాలిని ఎక్కువ సేపు ఆపుట – కుంభకము, 3. నిశ్వాస – నిదానముగా శరీరము లోపలి గాలిని పూర్తిగా వదిలిపెట్టటము - రేచకము.

యోగతత్త్వోపనిషత్ – 1, 2, 29, 30, 31, 36 - **1** - బ్రహ్మదేవుడు శ్రీమన్నారాయణుడుని ఆరాధించి, నమస్కరించి అష్టాంగ యోగ సహిత యోగ తత్త్వమును ఉపదేశము చేయమని ప్రార్థించెను. **2** - అప్పుడు హృషీకేశుడు బ్రహ్మదేవుడికి యోగ తత్త్వమును ఉపదేశము చేశాడు. ఆ ఉపదేశములో ఆసనముల గురించి ఉపదేశము చేసి, తరువాత ప్రాణాయామము

గురించి చెప్పుతూ, ప్రధానముగా నాలుగు (4) ఆసనములు ఉన్నాయి. చాలా మంది 11 లేదా 84 అంటారు. కాని అతి ముఖ్యమైన నాలుగు ఆసనములు చాలు. అవి – **29 – "సిద్ధం పద్మం తథా సింహం భద్రంచేతి చతుష్టయమ్ I 30 -ప్రథమాఖ్యాసకాలే తు విఘ్నాస్స్యు శ్చతురాసన I ఆలస్యం కత్థనామ్ ధూర్త గోష్ఠీమంత్రాది సాధనమ్ I 31 - ధాతు స్త్రీలౌల్య కాదీని మృగతృష్ణాయానివై, జ్ఞాత్వా సుధీ స్త్యేజే త్సార్వాన్ విఘ్నా న్పుణ్య ప్రభావతః I ప్రాణాయామం తతః కుర్యాత్పద్మాసనగతః I 36 - ఋజుకాయః ప్రాంజలిశ్చ ప్రణమే దిష్టదేవతామ్,"** – ఆ నాలుగు ఆసనములు సిద్ధాసనము, పద్మాసనము, సింహాసనము, భద్రాసనము. కాని ఈ ఆసనములు తొందరగా సిద్ధించవు. ఈ ఆసనముల సాధనలో మొదట్లో చాలా విఘ్నములు కలుగుతాయి. ఆ విఘ్నములు సోమరితనము (బద్ధకము), తన గురించి తాను గొప్పగా చెప్పుకుంటూ ఎక్కువగా వాగటము, దుష్టులతో సావాసము వారితో మాట్లాడుతూ ఉంటూ కాలయాపన, ఆసనములు కాకుండా మంత్రములు కూడా సాధన చేయుట, శరీరములో సహజముగా ధాతువులలో లోపములు, స్త్రీ లోలత్వము మొదలైనవి. ఈ విఘ్నములను పట్టుదలతో, పుణ్య ప్రభావముతో వదిలిపెట్టవలెను. ఈ ఆసనము బాగా స్థిరముగా కుదిరి సిద్ధి లభించిన తరువాతే పద్మాసనము వేసుకొని

ప్రాణాయామము సాధన మొదలుపెట్టాలి. ప్రాణాయామము మొదలుపెట్టినప్పుడు మరలా విఘ్నములు కలుగుతాయి. అవి తొలగుటకు, (**శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్ – 2-8 – "త్రిరున్న తగ్ంం స్థాపయ సమంశారీరం హృదీంద్రియాణి మనసా సంనివేశ్య"** – శిరస్సు, కంఠము, శరీరమును సమముగా నిలిపి, ఇంద్రియములను, మనస్సును హృదయము నందు స్థాపించి) శరీరమును నిటారుగా ఉంచి, రెండు చేతులను జోడించి నమస్కరిస్తూ, ఇష్ట దేవతను ప్రార్థించాలి.

యోగతత్త్వోపనిషత్ – 36, 37, 38, 39 శ్రీమన్నారాయణుడు బ్రహ్మ దేవుడికి యోగ తత్త్వ ఉపదేశములో, ప్రాణాయామ సాధన గురించి వివరిస్తూ మానవ శరీరము, శరీరములో ఉండే స్థానముల ఆకారములు, ప్రభావములు వర్ణించి, మూలాధారము పద్మము మధ్య నుండి ఎడమ భాగము నుండి ఇడా నాడి (ఎడమ ముక్కు వరకు), మధ్యలో సుషుమ్నా నాడి (బ్రహ్మ రంధ్రము దగ్గర ఉండే సహస్రారము వరకు), కుడి భాగము నుండి పింగళా నాడి (కుడి ముక్కు వరకు) శిరస్సు వైపు బయలుదేరతాయి. **36 - తతోదక్షిణహస్తస్య అంగుష్ఠనైవ పింగళామ్ । 37 - నిరుధ్యపూరయే ద్వాయు మిడయాతు శనైశ్శనైః యథాశక్త్యే విరోధేన తతఃకుర్యాచ్చ కుంభకమ్ ।** , **38 - పున స్త్యజే త్పింగళయా శనై రేవ న వేగతః ।**

పునః పింగళాయాపూర్య పూరయే దుదరం శనైః ।
39 దారయిత్వా యథాశక్తి రేచయే దిడయా శనైః, యయా త్యజేత్తయా22పూరయ ధారయే ధవిరోధతః" – కుడి చేయి బొటన వ్రేలుతో, కుడి ముక్కును (పింగళా నాడిని) మెల్లగా మూసి, ఎడమ ముక్కుతో (ఇడా నాడితో) వాయువును నిదానముగా (శబ్దము రాకూడదు) లోపలకి తీసుకుంటూ ఊపిరితిత్తులను, కడుపును పూరించాలి. దీనిని పూరకము అంటారు. తరువాత ఆ వాయువును ఎంతసేపు వీలయితే అంతసేపు లోపలే ఉంచుకోవాలి. దీనిని కుంభకము అంటారు. తరువాత ఉంగరము వ్రేలుతో ఎడమ ముక్కును మూసి, కుడి ముక్కుతో (పింగళా నాడితో) ఆ గాలిని నిదానముగా వదలిపెట్టాలి. దీనిని రేచకము అంటారు. మరలా కుడి ముక్కుతో (పింగళా నాడితో) ఆ గాలిని నిదానముగా పీల్చి ఊపిరితిత్తులను, కడుపును పూరించాలి. దీనిని పూరకము అంటారు. తరువాత ఆ వాయువును ఎంతసేపు వీలయితే అంతసేపు లోపలే ఉంచుకోవాలి. దీనిని కుంభకము అంటారు. తరువాత కుడి ముక్కును (పింగళా నాడిని) కుడి బొటన వ్రేలుతో మూసి, ఎడమ ముక్కు మీద నుండి ఉంగరము వ్రేలు తీసేసి, ఆ గాలిని నిదానముగా ఎడమ ముక్కు (ఇడా నాడి) నుండి వదలిపెట్టాలి. దీనిని రేచకము అంటారు. ఈ మొత్తము క్రియను ప్రాణాయామము అంటారు.

ఉపనిషత్ – “కంద మధ్యే స్థితా నాడి సుషుమ్నా సుప్రతిష్ఠితా పద్మ సూత్ర ప్రతీకాశ ఋజు ఊర్ధ్వ ప్రవర్తినీ, బ్రహ్మణో వివరం యావత్ విద్యునాభాస నాలకం విష్ణవే బ్రహ్మ నాడీ చ నిర్వాణ ప్రాప్తి పద్ధతిః” – తామర తూడులోని ఒక చిన్న దారము వంటి అతి సూక్ష్మమైన సుషుమ్నా నాడి, వెన్నెముక క్రింద ఉండే మూలాధార పద్మము నుండి ఆజ్ఞా చక్రము (కనుబొమ్మల మధ్య) నుండి శిరస్సు పైన ఉండే బ్రహ్మ రంధ్రము దగ్గర ఉండే సహస్రారము వరకూ ఉంటుంది. సుషుమ్నా నాడిలో ప్రాణ శక్తిని ప్రవేశపెట్టి సాధన చేయగలిగితే, ఉత్తమ ఫలితములు కలిగి అది పైకి సహస్రారము వరకు ప్రవహించి, మోక్షమును కలిగిస్తుంది.

“ఇడా చ పింగళా చైవ తస్యా సవ్యేతరే స్థితే” – మూలాధారము నుండి మొత్తము 14 ప్రధాన నాడులు ప్రసరిస్తాయి. సుషుమ్నా నాడి గురించి పైన వివరించబడినది.

ఇడా నాడి, పింగళా నాడి - సుషుమ్నా నాడికి ఎడమ ప్రక్కన ఇడా నాడి, కుడి ప్రక్కన పింగళా నాడి ఉంటాయి. ఈ ఇడా, పింగళా నాడులు మూలాధారము నుండి పైకి వెళ్లి, ఆజ్ఞా చక్రము దగ్గర ఇడా నాడి ఎడమ ముక్కు వైపు, పింగళా కుడి ముక్కు వైపు ప్రసరిస్తాయి.

గాంధారి నాడి - మూలాధారము నుండి ఆజ్ఞా చక్రము ద్వారా ఎడమ కన్ను వైపు ప్రసరిస్తుంది.

పుష నాడి - మూలాధారము నుండి ఆజ్ఞా చక్రము ద్వారా కుడి కన్ను వైపు ప్రసరిస్తుంది.

శంఖిని నాడి - మూలాధారము నుండి ఆజ్ఞా చక్రము ద్వారా ఎడమ చెవి వైపు ప్రసరిస్తుంది.

పయస్విని నాడి - మూలాధారము నుండి ఆజ్ఞా చక్రము ద్వారా కుడి చెవి పైపు ప్రసరిస్తుంది.

సరస్వతి నాడి - నోటిలోకి ప్రసరించి కంఠము, నోరు నాలుక లోకి ప్రసరిస్తుంది.

అలంబుష నాడి – గుదము నుండి మూలాధారము ద్వారా నోటి వరకు ప్రసరిస్తుంది. వ్యర్ధ పదార్ధములను విసర్జించుటకు శక్తిని ఇస్తుంది.

కుహు నాడి – మూలాధారము నుండి స్వాధిష్టాన చక్రము వరకు ప్రసరిస్తుంది. జననేంద్రియమునకు శక్తిని ఇస్తుంది.

వరుణ నాడి - మూలాధారము నుండి అనాహత చక్రము వరకు ప్రసరిస్తుంది. నాడుల ద్వారా శరీరమునకు శక్తిని ఇస్తుంది.

విశ్వోధర నాడి - మూలాధారము నుండి మణిపూరక చక్రము వరకు ప్రసరిస్తుంది. జీర్ణ శక్తిని ఇస్తుంది.

యశస్విని నాడి - మూలాధారము నుండి మణిపూరక చక్రము వరకు ప్రసరిస్తుంది. శరీరము కుడి భాగములకు శక్తిని ఇస్తుంది.

హస్తిజిహ్వ నాడి - మూలాధారము నుండి మణిపూరక చక్రము వరకు ప్రసరిస్తుంది. శరీరము ఎడమ భాగములకు శక్తిని ఇస్తుంది.

శరీరములో మొత్తము 72,000 నాడులు ఉంటాయి. అన్ని నాడులలో ప్రాణ వాయువు/శక్తి ప్రవహిస్తుంది.

కుండలిని యోగము

దైవ చక్రములు

సహస్రారము
కపాలము క్రింద
1000 దళములు.

యోగికి దైవ
చైతన్యము కలుగును

ఆజ్ఞా చక్రము
రెండు కనుబొమ్మలు
మధ్య, 2 దళములు,

మనస్సును
నియంత్రించును

విశుద్ధ చక్రము
గొంతుస్థానము,

16 దళములు,

శ్రవణమును
నియంత్రించును

ఇడా నాడి
వెన్నెముక ఎడమ
వైపున, ఎడమ

నాసికా రంధ్రము

అనాహత చక్రము
హృదయ స్థానము,12

దళములు, స్పర్శను

నియంత్రించును

సుషుమ్నా
నాడి వెన్నెముక
మధ్యలో

మణిపూరక చక్రము
నాభి స్థానము,

6 దళములు, దృష్టిని

నియంత్రించును

పింగళా నాడి
వెన్నెముక కుడి
వైపున, కుడి

నాసికా రంధ్రము

స్వాధిష్ఠాన చక్రము
జననేంద్రియ
మూలము, 6 దళములు,
రుచిని నియంత్రించును

మూలాధార చక్రము
వెన్నెముక క్రిందభాగము,

4 దళములు, వాసనలను

నియంత్రించును

కుండలిని యోగము

కుండలి అనగా పాము, చెవి పోగులు, శక్తి దేవతగా పరిగణించబడుతుంది. వెన్నెముక, పాము యొక్క ఆకారములో ఉండును. వెన్నెముక స్థావరమున సూక్ష్మమైన మూడు నాడులు (ఇడా, పింగళా, సుషుమ్నా), పాముని నిద్రించునప్పుడు చ్చుట్టుకున్న విధముగా మూడున్నర చుట్లు చుట్టుకుని తలను పైచుట్టు కింద నుంచి బయటకు తెచ్చి నిద్రిస్తున్నట్లు, ఏర్పాటు ఉన్నది. ఈ ప్రదేశములో దైవశక్తి నిద్రాణ స్థితిలో ఉంటుంది. వెన్నెముక రెండు వైపులా రెండు నాడులు (ఎడమ నాడి 'ఇడా', కుడి నాడి 'పింగళా'), వెన్నెముక మధ్యలో 'సుషుమ్నా' నాడి ఉన్నవి. సుషుమ్నా నాడి సాధారణముగా మూసివేయబడి ఉంటుంది. యోగతత్త్వోపనిషత్, యోగచూడామణ్యుపనిషత్, యోగశిఖోపనిషత్, యోగకుండల్యుపనిషత్ లలో వెన్నెముక వివరములు కలవు. కుండలిని శక్తి జాగృతము అయినప్పుడు, కుండలిని శక్తి వెన్నెముక యొక్క స్థావరము నుండి బుసలు కొట్టుతూ లేచి, సుషుమ్నా నాడిలో పైకి ప్రయాణిస్తూ, ఆరు దైవ చక్రములు లేక కేంద్రములు (ప్రతి రెండు చక్రముల తరువాత మూడు గ్రంధులు - బ్రహ్మగ్రంధి, విష్ణుగ్రంధి, రుద్రగ్రంధి) దాటి తల చివరిభాగమున (కపాలము లేక

పుర్రె క్రింద) ఉన్న అంతిమ స్థానము 'సహస్రారము' చేరును. అప్పుడు ఆధ్యాత్మిక ప్రకాశము కలుగును

ఇడా నాడి - ఇడా నాడి వెన్నెముక ఎడమ వైపున, క్రింద నుండి 'ఆజ్ఞా చక్రము' (కనుబొమ్మలు మధ్య కేంద్ర స్థానము) వరకూ ఉంటుంది. ఇది ఆజ్ఞా చక్రము వద్ద సుషుమ్నా నాడితో కలుస్తుంది. కుడి ముక్కు రంధ్రము ద్వారా ఊపిరి లోపలకి తీసుకుని, ఊపిరి వదులుతున్నప్పుడు ఎడమ ముక్కు రంధ్రము ద్వారా ఊపిరి బలముగా బయటకు వచ్చినట్లయితే కుండలిని శక్తి ఇడా నాడి ద్వారా ప్రవహిస్తున్నట్లు. విశ్రాంతి సమయములో, కుండలిని శక్తి ఈ నాడి ద్వారా ప్రవహిస్తుంది.

పింగళా నాడి - పింగళా నాడి వెన్నెముక కుడి వైపున, క్రింద నుండి 'ఆజ్ఞా చక్రము' వరకూ ఉంటుంది. ఇది ఆజ్ఞా చక్రము వద్ద సుషుమ్నా నాడితో కలుస్తుంది. ఎడమ ముక్కు రంధ్రము ద్వారా ఊపిరి లోపలకి తీసుకుని, ఊపిరి వదులుతున్నప్పుడు కుడి ముక్కు రంధ్రము ద్వారా ఊపిరి బలముగా బయటకు వచ్చినట్లయితే కుండలిని శక్తి పింగళా నాడి ద్వారా ప్రవహిస్తున్నట్లు. అధికమైన ఉత్సాహకార్యములు చేయునప్పుడు కుండలిని శక్తి ఈ నాడి ద్వారా ప్రవహిస్తుంది.

సుషుమ్నా నాడి - సుషుమ్నా నాడి వెన్నెముక మధ్యలో క్రింద నుండి కపాలము లేక పుర్రె క్రింద (మెదడు) 'సహస్రార చక్రము' వరకూ ఉంటుంది. ఇడా మరియు పింగళా నాడులు ఆజ్ఞా చక్రము వద్ద ఈ సుషుమ్నా నాడితో కలుస్తాయి. సాధారణముగా ఈ నాడి మూసివేయబడి ఉంటుంది. కుండలిని శక్తి జాగృతము అయినప్పుడు కుండలిని శక్తి ఈ నాడి ద్వారా పైకి సహస్రార చక్రము వరకూ ప్రవహిస్తుంది.

దైవ చక్రములు - ఆరు దైవ చక్రములు ఉన్నవి. ఈ చక్రముల ద్వారా కుండలిని శక్తి పైకి వెళ్ళుతున్న కొలదీ ఆధ్యాత్మిక స్థాయి పెరుగుతుంది:

1. మూలాధార చక్రము - వెన్నెముక క్రింద (మొదటి భాగములో) ఉంటుంది. పృథివీ స్థానము. 4 దళములు, బీజాక్షరము '**క్లీం**'.

2. స్వాధిష్ఠాన చక్రము - జననేంద్రియ మూలము వద్ద ఉంటుంది. జల స్థానము. 6 దళములు, బీజాక్షరము '**వం**'.

3. మణిపూరక చక్రము - నాభి స్థానము వద్ద ఉంటుంది. అగ్ని స్థానము. 10 దళములు, బీజాక్షరము '**రం**'.

4. అనాహత చక్రము - హృదయ స్థానము వద్ద ఉంటుంది. వాయు స్థానము. 12 దళములు, బీజాక్షరము **'యం'**.

5. విశుద్ధ చక్రము - గొంతు స్థానము వద్ద ఉంటుంది. ఆకాశ స్థానము. 16 దళములు, బీజాక్షరము **'హం'**.

6. ఆజ్ఞా చక్రము - రెండు కనుబొమ్మలు మధ్య స్థానము వద్ద ఉంటుంది. మహా ప్రకృతి స్థానము. 2 దళములు, బీజాక్షరము **'క్రీం'**.

7. సహస్రారము - కపాలము లేక పుర్రె క్రింద (మెదడు) స్థానము వద్ద ఉంటుంది. పరమాత్మ స్థానము. 1000 (అనంత) దళములు, బీజాక్షరము **'ఓం'**.

శరీరములో ఏ అవయవములోనైనా అనారోగ్యము కలిగితే, ఆ అవయవమునకు (ప్రాంతమునకు), ఆ నాడుల ద్వారా ప్రాణ శక్తిని తీసుకువెళ్లి, ఆ ప్రాణ శక్తి ప్రభావముతో ఆ అనారోగ్యమును పరిహరించుట యోగ శాస్త్ర రహస్యము.

శివ సంహిత – **"ఫలిష్యతి ఇతి విశ్వాసః సిద్ధే ప్రధమ లక్షణమ్, ద్వితీయం శ్రద్ధయా యుక్తం, తృతీయం గురు పూజనమ్, చతుర్ధం సమతా భావమ్, పంచమమ్ ఇంద్రియ నిగ్రహమ్, సష్టంచ**

ప్రమితా హారమ్, సప్తమమ్ నైవ విద్యతే" - ఏ సాధనకైనా ఆరు విద్యలు, నియమములు ఉంటాయి. ఈ ఆరు నియమములు పాటిస్తే, ఆ సాధనకు తప్పకుండా ఫలితము కలుగుతుంది. 1. నేను చేస్తున్న ఈ సాధన తప్పకుండా ఫలిస్తుంది అనే విశ్వాసము ఉండాలి. విశ్వాసము లేకపోతే సాధన సాగదు, సాధన సాగకపోతే ఫలితము కలగదు. 2. ఏ సాధన అయినా శ్రద్ధతో చేయాలి. 3. ఉపదేశము చేసే గురువులను, తల్లితండ్రులను శ్రద్ధ, భక్తిలతో పూజించి, వినయ, విధేయతతో ఉండకపోతే ఏ సాధనా ఫలించదు. 4. అందరితోనూ సమత్వ భావము (రాగ ద్వేషములు లేకుండా) కలిగి ఉండాలి. 5. ఇంద్రియములను నిగ్రహించుకోవాలి. 6. పరిమితమైన ఆహారము తీసుకోవాలి. శరీరమునకు ఎంత శక్తి కావాలో, అంత శక్తి కలిగించే ఆహారము మాత్రమే తీసుకోవాలి. దీనికి ఆరు విద్యల కంటె ఏడవ నియమము లేనేలేదు.

శివ సంహిత - ప్రాణాయామమునకు ఫలితములు – "**సమకాయః, సుగంధిశ్చ సుకాంతిః స్వర సాధకః**" – ప్రాణాయామము చేసే సాధకుడి శరీరము సమముగా ఉంటుంది. శరీరము నుండి దుర్గంధము రాకుండా, సుగంధము వస్తుంది.

శరీరములో కాంతి పెరుగుతుంది. కంఠము యొక్క స్వరము చక్కగా ఉంటుంది.

ఛాందోగ్యోపనిషత్ – 4-10-4 – "ప్రాణో బ్రహ్మ కం బ్రహ్మ ఖం బ్రహ్మేతి" - ప్రాణము అనగా పరమాత్మ. కం అనగా పరమాత్మ, ఖం అనగా పరమాత్మ. **కం** = సుఖము, ఆనందము (పరమాత్మ), **ఖం** = ఆకాశము, హృదయాకాశము, హృదయాకాశములో ఉండే పరమాత్మ.

కేనోపనిషత్ – 1-2 – "ప్రాణస్య ప్రాణః" – ఆత్మ ప్రాణమునకు ప్రాణము.

ప్రశ్నోపనిషత్ – 3 వ ప్రశ్న – 12 శ్లోకము – "ఉత్పత్తి మాయతిం స్థానం విభుత్వం చైవ పఞ్చధా । ఆధ్యాత్మం చైవ ప్రాణస్య విజ్ఞాయా2మృత మశ్నుతే, విజ్ఞాయా2మృతమశ్నుత ఇతి" – పరమాత్మ నుండి ప్రాణము ఉద్భవించినది. జీవుడి శరీరము స్థితికి (జీవించుటకు), ఇహలోక, పరలోక ప్రయాణము కోసము కావలసిన వాయువు యొక్క వికారమైన ప్రాణమును సృష్టి చేశాడు.

ముండకోపనిషత్ – 2-1-3 – "ఏతస్మా జ్జాయతే ప్రాణో మనః సర్వేన్ద్రియాణి చ, ఖం వాయు ర్జ్యోతి రాపః పృథివీ హ్యైష సర్వభూతాన్తరాత్మా" – పరమాత్మ నుండి

ప్రాణములు, మనస్సు, అన్ని ఇంద్రియములు, ఆకాశము, వాయువు, అగ్ని, జలము, పృథివీ ఇవన్నీ ఉద్భవించినవి.

ప్రాణము జీవుడి శరీర ప్రవేశము యొక్క ప్రథమ క్షణము నుండి చివరి క్షణము వరకు ఆ శరీరములో ఉండటమే కాకుండా, జీవుడితో ఒక శరీరము నుండి మరొక శరీరమునకు ప్రయాణము చేస్తూ, ఎల్లప్పుడూ నిరంతరమూ జీవుడితోనే ఉంటుంది. ప్రాణము జీవుడికి ప్రథమ భృత్యుడు (సేవకుడు). ప్రాణము ఈ శరీరములో ఉండే అన్ని ఇంద్రియములను వాటి, వాటి పనులను చేయిస్తూ, వాటిని నియంత్రిస్తూ ఉంటుంది. ఇంద్రియముల ద్వారా బయట నుండి ప్రాపించక వస్తువులను, విషయములను శరీరము లోపలికి తీసుకువచ్చి, అవి జీవుడికి సమర్పించి, జీవుడిని అనుభవించమని అందించేది ప్రాణము. జీవుడితో ప్రాణము మరొక శరీరములోకి ప్రయాణించేటప్పుడు కూడా అన్ని ఇంద్రియములను సూక్ష్మ రూపములో తనతో తీసుకొని వెళ్ళుతుంది.

త్రిశిఖిబ్రాహ్మణోపనిషత్ – 34, –

"ప్రాణో2పాన సమానశ్చ ఉదానో వ్యాన ఏవచ, నాగః కూర్మశ్చ కృకరో దేవదత్తో ధనంజయః చరన్తి దశనాడీషు దశ ప్రాణాధివాయవః ప్రానాదిపంచకం తేషు ప్రధానం తత్రచ

ద్వయమ్, ప్రాణ ఏవా2థవా శ్రేష్టో జీవా2త్మానం బిభర్తి యః అస్య నాసిక యోర్మధ్యం హృదయం నాభిమండలమ్ పాదాంగుష్టమితి ప్రాణస్థానాని ద్విజసత్తమ, అపానశ్చరతి బ్రహ్మన్ గూడా మేఢ్రోరు జానుషు, సమాన స్సర్వగాత్రేషు సర్వవ్యాపి వ్యవస్థితః, ఉదాన స్సర్వసన్థిస్థః పాదాయో ర్హస్తయో రపి, వ్యాన శ్రోత్రోరు కట్యాంచ గుల్ఫ స్కంద గళేషుచ" - ప్రాణము మానవ శరీరములో పది రకములుగా వ్యవహరిస్తోంది. ప్రాణ వాయువులు పది రకములు. **పంచ ప్రాణములు** (ఐదు ముఖ్య వాయువులు) – **1. ప్రాణ వాయువు** (ఉచ్ఛ్వాస మరియు నిశ్వాసములలో నాసిక ద్వారములు లేదా నోరు ద్వారా తీసుకొని, వదిలే వాయువు). దీని స్థానము నోరు, ముక్కు, ఊపిరితిత్తులు, హృదయము, నాభి మండలము, కాలి బొటన వ్రేలు లేదా అరికాలు. **2. అపాన వాయువు** (గుదము ద్వారా బయటకు పోయే వాయువు). దీని స్థానము గుదము, స్త్రీ, పురుష మర్మావయవములలో, వక్ష స్థలము, మోకాలు. **3. సమాన వాయువు** (జీర్ణమైన ఆహారము యొక్క శక్తిని, శరీరములో ప్రతి అవయవము, ప్రతి అణువుకు సమానంగా చేరుస్తుంది, శరీర పోషణ చేస్తుంది). దీని స్థానము శరీరము అంతా వ్యాపించి శరీరములో ప్రతి

అవయవములో ఉంటుంది. **4. ఉదాన వాయువు** (తిన్న ఆహారమును జీర్ణము చేస్తుంది. ఈ శరీరములో నుండి జీవుడు బయటకు వెళ్లిపోవటానికి ఉదాన వాయువు పనిచేస్తుంది). దీని స్థానము గొంతు, కాళ్లు, చేతులు ప్రతి సంధులలో (joint) ఉంటుంది. **5. వ్యాన వాయువు** (శరీరములో ప్రతి దిశకు వ్యాపించి బయటకు పోయే వాయువు). దీని స్థానము చెవులలో, తొడలలో, నాడులో, శీల మండలములో, భుజములలో, కంఠములో ఉంటుంది.

త్రిశిఖిబ్రాహ్మణోపనిషత్ – 35 – "**నాగాదివాయవః పఞ్చ త్వగస్థ్యాదిషు సంసిస్థితాః, తున్దస్థం జలమన్నం చ రసాదీని సమీకృతమ్, తున్దమధ్యగతః ప్రాణ స్తాని కుర్యాత్ పృథక్, పృథక్, ఇత్యాది చేష్టనమ్ ప్రాణం కరోతిచ పృథక్ స్థితమ్, అపానవాయుర్మూత్రాదేః కరోతి చ విసర్జనమ్, ప్రానపానాది చేష్టాది క్రియతే వ్యానవాయునా**" - నాగ మొదలైన పంచ ఉప ప్రాణములు చర్మము, ఎముకలు, మజ్జ మొదలైన వాటిలో ఉంటాయి. ప్రాణము మనము తినే అన్నమును, త్రాగే నీటిని, రసములను సమీకరణ చేసి, వేరు, వేరు భాగములుగా చేయును. అపాన వాయువు మలమూత్రాది విసర్జనములను చేయును.

శరీరముతో బలముగా ఏ పనిచేయాలన్నా వ్యాన వాయువు ద్వారా జరుగుతుంది.

త్రిశిఖిబ్రాహ్మణోపనిషత్ – 36 – "ఉజ్జీర్యతే శరీరస్థ ముదానేన నభస్వతా, పోషణాది శరీరస్య సమానః కురుతే సదా, ఉద్గారాది క్రియానాగః కూర్మో2క్షాది నిమీలనః, కృకరః క్షుపయో కర్తాదత్తో నిద్రాది కర్మకృత్, మృతగాత్రస్య శోథాది ధనంజయ ఉదాహృతః" - **పంచ ఉప ప్రాణములు** (ఐదు అనుబంధ వాయువులు) – **6. నాగ వాయువు** (త్రేణుపు సమయములో బయటకు వచ్చే వాయువు). **7. కూర్మ వాయువు** (కనురెప్పలు తెరుచుటకు, మూయుటకు సహాయపడే వాయువు). **8. కృకర వాయువు** (తుమ్ములు, దగ్గులు కలిగించే వాయువు). **9. దేవదత్త వాయువు** (నిద్ర, ఆవలింత, విశ్రాంతి కలిగించే వాయువు). **10. ధనంజయ వాయువు** (మరణించిన తరువాత కూడా శరీరమునకు కొంతసేపు శోభ కలిగించి, తరువాత ఉబ్బునట్లు చేసే వాయువు) (భాగవతము 3-6-7). ఈ పది వాయువులు మరలా మూడు రకములుగా పరిణామము చెందును – 1. ఓజస్సు, 2. చిత్తము, బుద్ధి, మనస్సు, అభీష్టము, ఆలోచన శక్తి, 3. శరీర బలము.

ఛాందోగ్యోపనిషత్ – "తస్మాత్ ఏతేనా ఖ్యాయంతే ప్రాణా ఇతి" – ఇంద్రియములు

ప్రాణము చెప్పినట్లు పనిచేస్తున్నాయి (ప్రాణము ఉంటే పనిచేస్తున్నాయి, ప్రాణము వెళ్ళిపోతే, ప్రాణము వెంట వెళ్ళిపోతున్నాయి, జీవుడికి ఏ అధికారము లేదు) కాబట్టి, ఇంద్రియములకు ప్రాణ అనే పేరు వచ్చింది.

జీవుడు ప్రాణమును వశము చేసుకుంటే, నియంత్రించగలిగితే, ప్రాణము చేస్తున్న పనులను కూడా జీవుడు నియంత్రించగలడు. జీవుడు ప్రాణాయామ ప్రక్రియ ద్వారా ప్రాణమును నియంత్రించాలి (ప్రాణము సహజముగా వ్యవహరించే విధానమునకు – రెండు ముక్కుల ద్వారా తక్కువ సమయములో పీల్చుకొని, తక్కువ సమయము లోపల ఉంచుకొని, రెండు ముక్కుల ద్వారా తక్కువ సమయములో ప్రాణమును విడిచిపెట్టుటకు వ్యతిరేకముగా గతి విచ్ఛేదము చేసి, మరియు ఒక ముక్కు మూసి రెండవ ముక్కు ద్వారా ప్రాణమును ఎక్కువ సేపు తీసుకొని (పూరకము), ఎక్కువ సేపు శరీరములో ఉంచుకొని (కుంభకము), ఒక ముక్కు మూసి రెండవ ముక్కు ద్వారా ఎక్కువ సేపు విడిచిపెట్టటము (రేచకము) ద్వారా ప్రాణమును విస్తారము చేయాలి). రెండు ముక్కుల ద్వారా కొద్దిసేపు ప్రాణ వాయువును తీసుకునే బదులు, ఒక ముక్కు మూసి, రెండవ ముక్కు ద్వారా నిదానముగా

ఎక్కువ సేపు ప్రాణ వాయువును పీల్చుకుంటే (పూరకము) ప్రాణము యొక్క విస్తృతి (విస్తారము)పెరుగుతుంది. అలాగే ప్రాణ వాయువును ఎక్కువ సేపు శరీరములో ఉంచుకుంటే (కుంభకము) ప్రాణము యొక్క విస్తృతి (విస్తారము)పెరుగుతుంది. అలాగే ఒక ముక్కు మూసి, రెండవ ముక్కు ద్వారా నిదానముగా ఎక్కువ సేపు ప్రాణ వాయువును విడిచిపెడితే (రేచకము) ప్రాణము యొక్క విస్తృతి (విస్తారము)పెరుగుతుంది.

త్రిశిఖిబ్రాహ్మణోపనిషత్ – 41 – "...ఇడయా వాయు మాపూర్య బ్రహ్మన్ షోడశమాత్రయా, పూరితం కుమ్భయే త్పశ్చా చతుష్ట ష్ట్యాతు మాత్రయా, ద్వా త్రింశ న్మాత్రయా సన్య గ్రేచరే త్పింగళా2నిలమ్, ఏవం పునః కార్యం వ్యుత్క్రమాను క్రమేణతు" – ఎడమ ముక్కు మీద ఉండే నాడిని ఇడా అని, కుడి ముక్కు మీద ఉండే నాడిని పింగళా అంటారు. కుడి ముక్కు మీద ఉండే నాడిని కుడి చేయి బొటన వ్రేలుతో మెల్లగా మూసి, ఎడమ ముక్కులో ఉన్న ఇడా నాడి ద్వారా మెల్లగా వాయువును (16 మాత్రలు కాలము పాటు) పీల్చుకోవాలి (పూరకము). (**మాత్ర** = మరీ వేగముగా, మరీ నిదానముగా కాకుండా మధ్యమముగా చేతితో మోకాలిని ఒక చుట్టు చుడితే (ప్రదక్షిణ) చేసి, ఒక

చిటికె వేస్తే పట్టే సమయము ఒక మాత్ర అంటారు) శరీరము లోపల వాయువుని (64 మాత్రలు కాలము పాటు) ఉంచుకోవాలి (కుంభకము). ఎడమ ముక్కు మీద ఉండే ఇడా నాడిని ఉంగరము వ్రేలు మరియు చిటికెన వ్రేలుతో మెల్లగా మూసి, పింగళా నాడిని తెరచి కుడి ముక్కు ద్వారా (32 మాత్రలు కాలము పాటు) వాయువుని విడిచిపెట్టాలి (రేచకము). దీనిని వ్యుత్క్రమ ప్రాణాయామము అంటారు. తిరిగి అనుక్రమ ప్రాణాయామములో, ఈ తెరచి ఉన్న పింగళా నాడితో (16 మాత్రలు కాలము పాటు) వాయువును పీల్చుకోవాలి (పూరకము). శరీరము లోపల వాయువుని (64 మాత్రలు కాలము పాటు) ఉంచుకోవాలి (కుంభకము). ఎడమ ముక్కు మీద ఉండే ఇడా నాడిని తెరచి, ఇడా నాడి ద్వారా వాయువుని (32 మాత్రలు కాలము పాటు) వాయువుని విడిచిపెట్టాలి (రేచకము). ఇదంతా ఒక ఆవృత్తి (cycle) అంటారు.

50. బాహ్యాభ్యంతరస్తంభవృత్తిః దేశకాలసంఖ్యాభిః పరిదృష్టో దీర్ఘసూక్ష్మః

బాహ్య అభ్యంతర స్తంభవృత్తిః – ప్రాణము యొక్క విధానమును బాహ్య (రేచకము – గాలిని బయటకు వదిలే విధానము), అభ్యంతర (పూరకము - గాలిని లోపలకి తీసుకునే విధానము), స్తంభ

(కుంభకము – గాలిని లోపల ఉంచుకునే విధానము) వృతులను మార్చుకొని,

దేశకాల సంఖ్యాభిః పరిదృష్టో – **దేశ** - వీటిని నిదానముగా ఎక్కువ సేపు జరిగేలా తన స్వాధీనములో ఉంచుకోవాలి. గాలిని నిదానముగా లోపలి తీసుకునేటప్పుడు (పూరకము), గాలి ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా నిండేలా మరియు మన ప్రయత్నముతో ఇంకా శరీరము యొక్క లోపలి అన్ని అవయవములకు కూడా చేరుతున్నట్లు స్పర్శ తెలియాలి మరియు అనుభవము కలగాలి. **కాల** - అలాగే గాలి మన శరీరములో ఉన్నప్పుడు (కుంభకము) ఎంత ఎక్కువ సేపు ఉంటోంది అనే సాధన మీద పట్టు కుదరాలి. అలాగే గాలిని నిదానముగా వదిలేటప్పుడు (రేచకము), ముక్కు నుండి నిదానముగా ఎక్కువ దూరము వెళ్ళేలా, అనే సాధన మీద పట్టు కుదరాలి. **కాల** - ఇలాంటి ఆవృత్తులు (పూరకము + కుంభకము + రేచకము cycle) ఎన్ని ఎక్కువ సార్లు చేయగలుగుతున్నాము అనే సాధన మీద పట్టు కుదరాలి.

దీర్ఘ సూక్ష్మః - ఈ విధముగా ప్రాణమును దీర్ఘముగా, సూక్ష్మముగా మార్చుకోగలిగితే, ప్రాణము మీద, ప్రాణము ఆధీనములో ఉండే ఇంద్రియముల మీద నియంత్రణ సాధించినట్లే.

పరమాత్మ నుండి పుట్టిన ప్రాణము, పరమాత్మ నుండి జీవుడిని వేరు చేసిన ప్రాణము, జీవుడిని ఒక శరీరములో బంధించి, ఆ శరీరమునకు మాత్రమే పరిమితము చేసిన ప్రాణము, ఆ శరీరములోని అన్ని అవయవములలో వ్యాపించి ఆ శరీరమును, ఆ శరీరములో ఉండే ఇంద్రియములను తన ఆధీనములో ఉంచుకునే ప్రాణము, ఆ శరీరములో బంధించబడిన జీవుడికి భోగములను అందించి, ఆ భోగములను జీవుడు అనుభవించేలా చేసే ప్రాణము, జీవుడికి సేవకుడిలా ఉండవలసిన ప్రాణము, జీవుడి స్థితిని (ఉనికి, జీవనము), గతిని (ఒక శరీరము నుండి మరొక శరీరమునకు ప్రయాణము – జన్మలు) శాసిస్తున్న ప్రాణము, ఈ శరీరములో తన ఇష్టము వచ్చినట్లు ప్రవేశించి, ఉండి, బయటకు వెళ్ళిపోయే ప్రాణము జీవుడిని అనేక కష్టములకు గురిచేస్తోంది. ఈ కష్టముల నుండి గట్టెక్కాలంటే, జీవుడు ప్రాణాయామ ప్రక్రియ ద్వారా, ఈ ప్రాణమును తన వశములోకి తెచ్చుకోవాలి. ప్రాణాయామము సాధన ద్వారా ప్రాణము యొక్క గతిని నిర్దేశిస్తూ, ప్రాణము యొక్క దీర్ఘత్వమును పెంచుతూ, ప్రాణము మీద తన పట్టును సాధించాలి.

బాహ్య, అభ్యంతర, స్తంభ దేశ పరదృష్టః – చాలా చిన్నపాటి గాలికి కదిలిపోయే సున్నితమైన

గడ్డిపరక లేదా గడ్డి పూవును, ముక్కుకు జానెడు దూరములో పెట్టుకొని, మనము వదిలిపెట్టే గాలికి ఆ గడ్డిపరక కదులుతోందా లేదా అని పరీక్షించుకోవాలి. అది కదులుతుంటే, ఇంకొంచము దూరము పెంచుకొని, ప్రాణాయామ సాధన చేస్తూ ఆ దూరమును పెంచుకోవాలి. అలాగే గాలిని లోపలికి తీసుకునేటప్పుడు, గాలి మన శరీరములో ఏ ప్రాంతము వరకూ చేరుతోంది, అని పరీక్షించుకుంటూ, శరీరములో అన్ని అవయవములకు చేరుతున్నట్లు తెలిసేలా సాధన చేసుకోవాలి. ఆ గాలి మన శరీరములో ఏ ప్రభావము చూపుతోందో గమనించాలి. ఇది స్తంభ (కుంభకము) యొక్క పరీక్ష. ఇలా ప్రాణాయామము యొక్క బాహ్య, అభ్యంతర, స్తంభ దేశ గమనము పరీక్షించుకుంటూ, పెంచుకునే సాధన చేసుకోవాలి.

బాహ్య, అభ్యంతర, స్తంభ కాల పరిదృష్టః - ప్రాణాయామము ఏ కాలములో లేదా సమయములో చేసుకోవాలి అనే ప్రశ్నకు, జవాబు **దర్శనోపనిషత్ – 6-3** – ఉభయ సంధ్యా సమయములలో, మధ్యాహ్నము సమయములో, బ్రహ్మ ముహూర్తము (అర్ధరాత్రి 12 తరువాత మొదటి 45 నిమిషములు) తూర్పు ముఖముగా కూర్చొని, ప్రాణమును ఉదరములో, ముక్కు చివర, నాభి మధ్యలో, పాదము

బొటన వ్రేలు ధరించవలెను. రోజుకు నాలుగు సార్లు ఒకే సమయములో ప్రాణాయామము చేయాలి.

యోగతత్త్వోపనిషత్ – 40, 41, 42 – "జానూ ప్రదక్షిణీకృత్య నద్రుతం నవిలంబబితమ్, అంగులీస్ఫోటనం కుర్యా త్సా మాత్రా పరిగీయతే", "ఇడయా వాయు మారోప్య శనై ష్షోడశమాత్రయా, కుంభయే త్పూరితం పశ్చాత్ చతుష్షష్ట్యాతు మాత్రయా", "రేచయే త్పింగళానాడ్యా ద్వాత్రింశన్మాత్రయా పునః పింగళాయా22పూర్య పూర్వవత్సు సమాహితః", దర్శనోపనిషత్ – 6-1 – **"ప్రాణాయామక్రమం వక్ష్యే సాంకృతే సాధాణమ్, ప్రాణాయామ.....విద్వాన్ స్యా త్తస్మా న్నిత్యం సమభ్య సేత్"** - ప్రాణాయామములో పూరకము, కుంభకము, రేచకము ఎంత సేపు చేయాలి అనే ప్రశ్నకు, జవాబు "**అ**" కార మూర్తిని (బ్రహ్మ దేవుడిని) స్మరిస్తూ, ప్రణవమును జపిస్తూ పూరకము 16 మాత్రలు (**మాత్ర** = మరీ వేగముగా, మరీ నిదానముగా కాకుండా మధ్యమముగా చేతితో మోకాలిని ఒక చుట్టు చుడితే (ప్రదక్షిణ) చేసి, ఒక చిటికె వేస్తే పట్టే సమయము ఒక మాత్ర అంటారు), "**ఉ**" కార మూర్తిని (విష్ణుమూర్తిని) స్మరిస్తూ, ప్రణవమును జపిస్తూ "కుంభకము 64 మాత్రలు, "**మ**" కార మూర్తిని (రుద్రుడిని) స్మరిస్తూ, ప్రణవమును

జపిస్తూ రేచకము 32 మాత్రలు నిత్యమూ అభ్యసించవలెను. ఇట్లు ఆరు (6) మాసములు అభ్యసించిన జ్ఞానవంతులగును. ఒక సంవత్సరము అభ్యసించిన బ్రహ్మవేత్తలగును. కాన నిత్యము అభ్యసించవలెను.

బాహ్య, అభ్యంతర, స్తంభ సంఖ్యా పరిదృష్టః – యోగతత్త్వోపనిషత్ – 43, 44 – "ప్రాతర్మధ్యందినే సాయ మర్ధరా త్రేచ కుంభకాన్, శనై రాశీతిపర్యంతం చతుర్వారం సమభ్యసేత్", "ఏవం మాసత్రయాభ్యాసా నాడీశుద్ధి ..." పూరకము, కుంభకము, రేచకము ఒక లెక్క ప్రాణాయామము అయితే, ఇలాంటి లెక్క ఎన్నిసార్లు చేయాలో కూడా గమనించుకోవాలి. ఆ సంఖ్యను కూడా క్రమక్రమముగా పెంచుకోవాలి. మొదటి రోజు ఐదు సార్లు, రెండవ రోజు 5 + 5 = 10 సార్లు, మూడవ రోజు 15, నాలుగవ రోజు 20 అలా ఐదుతో పెంచుకుంటూ, 80 పర్యాయములు లేదా సుమారు మూడు గంటలు ప్రాణాయామము చేసే స్థాయికి ఎదగాలి. అలా రోజుకు నాలుగుసార్లు (3 గంటలు x 4 సూర్యోదయము, మధ్యాహ్నము, సూర్యాస్తమయము, అర్ధరాత్రి = 12 గంటలు) చేయాలి. ఇలా 3 నెలలు చేస్తే నాదీ శుద్ధి కలుగును.

ఇలా ప్రాణాయామము సాధన చేస్తే ప్రాణము సుదీర్ఘముగా, సూక్ష్మముగా మారుతుంది. ఈ సూక్ష్మ

ప్రాణాయామమును గమనించి, అనుభవించే స్థితికి చేరాలి.

ధ్యానబిందూపనిషత్ – 57, 58, 59, 60 – “**నాగః కూర్మశ్చ కృకరో దేవదత్తో ధనంజయః, ప్రాణాఖ్యాః పంచ విఖ్యాతా నాగాద్యాః పంచ వాయవః”, ఏతే నాదీ సహస్రేషు వర్దంతే జీవరూపిణః, ప్రాణాపాన వశో జీవో హ్యాధ శ్చోర్ధ్వం ప్రధావతి**”, “**వామదక్షిణమార్గేణ సంచలత్వా న్న దృశ్యతే, ఆక్షిప్తో భుజదండేన యథోచ్చలతి కందుకః**”, “**ప్రాణాపానసమాక్షిప్త స్తద్య జ్జీవో నవిశ్రమేత్, అపానాత్కర్షతి ప్రాణో2పానః ప్రాణాశ్చ కర్షతి**” – ఒకే వాయువు యొక్క రూపాంతరములైన ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమానములను ఐదు ప్రాణ వాయువులు, నాగ, కూర్మ, కృకర, దేవదత్త, ధనంజయ అనే ఐదు ఉప ప్రాణ వాయువులు 72,000 నాడులలో జీవ రూపములుగా సంచరిస్తూ ఉన్నాయి. జీవుడు పాణాపానములకు వశుడై శరీరములో పైకి కిందికి పరుగెట్టుచున్నాడు. ప్రాణము జీవుడి ఆధీనములో ఉండాలి. కాని శరీరములో ప్రధానమైన జీవుడు, చంచలమైన ప్రాణము వశములో ఉండి, ప్రాణము చెప్పినట్లు జీవుడు వ్యవహరిస్తున్నాడు. కాబట్టి మనకు శరీరములో ప్రాణమే కనిపిస్తోంది, కాని జీవుడు

కనిపించుట లేదు. ప్రాణము జీవుడికి సేవలు చేస్తున్నట్లుగా ఉన్నా, ఆ సేవలకు జీవుడికి విశ్రాంతి లేకుండా, చేతులతో కొట్టబడిన బంతివలె, ప్రాణముతో పాటు శరీరములో ఇటు, అటు తిరుగుతూ జీవుడికి విరామము, విశ్రాంతి లేదు, సుఖపడటలేదు. అపాన వాయువు జీవుడిని శరీరము బయటకు తీసుకువెళ్లి, ప్రాణ వాయువు జీవుడిని శరీరము లోపలి లాక్కొన్తోంది. ప్రాణాయామము అభ్యాసము ద్వారా ప్రాణాపాన వాయువులను అదుపులోకి తెచ్చుకొని, జీవుడి యొక్క ఈ సంచారమును ఆపి, జీవుడు స్థిరముగా ఉండేలా చేసుకోవాలి.

పూరక ప్రాణాయామము, రేచక ప్రాణాయామము, కుంభక ప్రాణాయామమునకు సహాయము చేసే ప్రాణాయామములే. అసలు ప్రాణాయామము కుంభక ప్రాణాయామమే. నిరంతరము సంచరించే ("**సదాగతిః**") స్వభావము కల వాయువును ఒక చోట అరికట్టినప్పుడే లేదా దీర్ఘముగా, సూక్ష్మముగా మార్చుకున్నప్పుడే, జీవుడికి విశ్రాంతి కలుగుతుంది. ఈ దశ ప్రధాన కుంభక ప్రాణాయామములోనే కలుగుతుంది.

త్రిశిఖిబ్రాహ్మణోపనిషత్ – 42 – "సమ్పూర్ణ కుమ్భవద్దేహం కుమ్భయే న్మాతరిశ్వనా, పూరణా న్నాడయా స్సర్వాః పూర్యంతే మాతరిశ్వనా,

ఏవం కృతేసతి బ్రాహ్మన్ చరన్తి దశవాయువః హృదయామ్భోరుహం చా2పి వ్యాకోచం భవతి స్పుటమ్" – కుంభములో నీళ్ళను పూర్తిగా నింపినట్లుగా, శరీరము అంతా వాయువుతో నింపబడుతుంది, పూరించబడుతుంది. శరీరమంతా వాయువు నిండి ఉంటే (కుంభకము), శరీరములో ఉండే 10 లేదా 14 ప్రధాన నాడులలో వాయువు ప్రసరణ సవ్యముగా పూర్తిగా సాగి, మిక్కిలి శక్తి, చలనము కలుగుతుంది. ప్రాణాయామముతో అధో ముఖముగా ఉండే హృదయ కమలము ఊర్ధ్వ ముఖముగా మారి వికసిస్తుంది. ఆ హృదయ కమలములో ఉండే పరమాత్మ (ఆత్మ) అనుభవము కలిగేందుకు ద్వారము తెరుచుకుంటుంది.

శీతలీకరణ ప్రాణాయామము

యోగశిఖోపనిషత్ – 17 – "ముఖేన వాయుం సఙ్గృహ్య ఘ్రాణరన్ధ్రేణ రేచయత్, శీతలీకరణం చేదం హన్తి పిత్తం క్షుదాం తృషమ్, స్తనయో రథ భస్త్రేవ లోహకారస్య వేగతః, రేచాయే త్పూరయే ద్వాయు మాశ్రమం దేహగన్దియా" – నోటితో నాలుక మీదుగా గాలి పూర్తిగా పీల్చుకొని, నోరు మూసేసి, ముక్కుతో ఆ గాలిని విడిచిపెట్టాలి. దీనిని శీతలీకరణ ప్రాణాయామము అంటారు. ఈ ప్రాణాయామముతో శరీరములో ఉండే పిత్తము వైషమ్యమును, అతి

ఆకలిని, అతి దాహమును హరిస్తుంది. ప్రాణాయామము అభ్యాసము చేస్తే ఈ శరీరములో జఠరాగ్ని వాయువు తగిలి చక్కగా ఉత్పత్తి అయి జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.

యోగకుండల్యుపనిషత్ - 1-6, 7 – **"....యోగాభ్యాసేన మే రోగ ఉత్పన్న ఉతి కథ్యతే, తతో2భ్యాసం త్యజే దేవం ప్రథమం విఘ్నముచ్యతే", "ద్వితీయగ్ం సగ్ంశయాఖ్యంచ తృతీయఞ్చ ప్రమత్తతా, ఆలస్యాఖ్య ఞ్చతుర్ధం చ నిద్రారూపం తు పఞ్చమమ్, షష్ఠం తు విరతి ర్భ్రాంతిః సప్తమం పరికీర్తమ్, విషమం చాష్టమంచైవ అనాఖ్యం నవమగ్ం స్మృతం, అలబ్ధి ర్యోగతత్త్వస్య దశమం ప్రచ్యతే బుద్ధైః ఇత్యేత ద్విఘ్న దశకం విచారేణ త్యజే ద్బుధః, ప్రాణాభ్యాస స్తతః కార్యో నిత్యగ్ం సత్యాస్థయా ధియా..."** ఏ సాధనకైనా సరే పది రకముల విఘ్నములు ఉంటాయి. 1. యోగాభ్యాసము చేస్తే నాకు రోగము వస్తుంది అనే భావనతో అసలు మొదలుపెట్టారు, మొదలుపెట్టినా మధ్యలో వదిలేస్తారు, 2. సంశయము/సందేహము, 3. ప్రమత్తముగా ఉండుట (తప్పులు చేసి, ప్రమాదాలను తెచ్చుకోవటము), 4. ఆలస్యము (బద్ధకము), 5. నిద్ర పోవటము, 6. మొదలు పెట్టి, కొంత చేసి, చాల్లే అని

వదిలేయటము, 7. భ్రాంతి - చెప్పిన దానిని తప్పుగా అర్థము చేసుకొని, తప్పుగా సాధన చేయటము, 8. నియమములను ఆచరించకుండా ఎక్కువగా, తక్కువ చేయటము), 9. చెప్పలేనిది ఏదో అడ్డుపడుట, 10. యోగము గురించి అసలు తెలియకపోవటము. ఈ పది విఘ్నముల గురించి విచారించి, వదిలేసి, నిత్యము ప్రాణాయామము అభ్యాసము శ్రద్ధగా చేయాలి.

వరాహోపనిషత్ – 5-4 –

"....వాయావభ్యసితే వహ్నిః తనౌ, వహ్నౌ వివర్ధమానే తు సుఖమన్నాది జీర్యతే, అన్నస్య పరిపాకేన....ధాతూనాం వర్ధనేనైవ ప్రబోధం వర్ధతే తనౌ..." - నిత్యము ప్రాణాయామము అభ్యాసము చేస్తే జఠరాగ్నికి గాలి తగిలి చక్కగా మండి, ఎక్కువ ఉత్పత్తి అయి, జీర్ణ శక్తి పెరిగి మనము తిన్న ఆహారము చక్కగా జీర్ణమవుతుంది. అన్నము బాగా జీర్ణమయితే, ఈ శరీరమునకు కావలసిన రసములు చక్కగా ఉత్పత్తి అయి, శరీరములో ఉండే ధాతువులు అభివృద్ధి చెంది బలముగా, శక్తివంతముగా పెరుగుతుంది. శక్తిగా పెరిగిన శరీరములో తత్త్వ జ్ఞానము అభివృద్ధి చెందుటకు అవకాశము ఉంటుంది.

వరాహోపనిషత్ – 5-5 -

"...నాడీనామాశ్రయః పిండో నాడ్యః ప్రాణస్య చా

శ్రయాః, జీవస్య నిలయః ప్రాణో జీవో హంసస్య చాశ్రయః హంస శ్శక్తే రధిష్ఠానం చరాచరమిదం జగత్, నిర్వికల్పః ప్రసన్నాత్మా ప్రాణాయామం సమభ్యతే..." శరీరము అంతటా ఉన్న నాడులకు ఈ శరీరము ఆశ్రయము. ఆ నాడులలో ప్రాణ వాయువు సంచరిస్తోంది. ప్రాణ వాయువుకు ఈ నాడులు ఆశ్రయము. ప్రాణము ఎక్కడ ఉంటే జీవుడు అక్కడ ఉంటాడు. జీవుడు ఈ శరీరములో ఉండుటకు ఈ ప్రాణము అత్యవసరమైన సాధనము. జీవుడికి ఈ ప్రాణము ఆశ్రయముగా ఉంది. జీవుడు ఎక్కడ ఉంటే పరమాత్మ కూడా అక్కడ ఉంటాడు. జీవుడి ప్రక్కనే పరమాత్మ కూడా నిలయమై ఉన్నాడు. జీవుడు పరమాత్మకు ఆశ్రయముగా ఉన్నాడు. ఆ పరమాత్మను ఆశ్రయించుకొని ఉన్న శక్తితో (మూల ప్రకృతితో) ఆ చరాచర జగత్తు అంతా నడుస్తోంది. వీటన్నిటికీ ప్రాణమే మూలముగా ఉంది కాబట్టి, ఆ ప్రాణమును ప్రాణాయామము ద్వారా ఆధీనములోకి తీసుకొని, శరీరమును ధృడపరచుకొని, ప్రసన్నమైన మనస్సుతో ఈ శరీరములో ఉన్న ఆత్మను, పరమాత్మను తెలుసుకోవాలి. "**బాహ్యస్థంవిషయం సర్వం రేచక స్సముదాహృతః, పూరకం శాస్త్రవిజ్ఞానం కుంభకం స్వగతం స్మృతమ్**" - రేచక ప్రాణాయామము ద్వారా శరీరములో ఉండే వాయువుని ఎలాగైతే

విడిచిపెట్టుతున్నామో అలాగే బాహ్యమైన ప్రాపించక విషయములను విడిచిపెట్టుతున్నాను అనే భావనతో చేయాలి. పూరక ప్రాణాయామము ద్వారా బయట ఉండే వాయువుని ఎలాగైతే మనము శరీరము లోపలి తీసుకుంటున్నామో, అలాగే శాస్త్ర విజ్ఞానమును తీసుకొని శరీరము లోపలి తీసుకుంటున్నాను అనే భావనతో చేయాలి. శరీరము లోపల వాయువుని ఆపుకునే కుంభక ప్రాణాయామము ద్వారా ఆత్మానుభావముగా భావించాలి.

యోగశిఖోపనిషత్ – 1-3 – "యోగహీనంకథం జ్ఞానం మోక్ష దంభవతీహ భోః, యోగో2పి జ్ఞానహీనస్తు న క్షమో మోక్షకర్మణి, తస్మాద్ జ్ఞానఞ్చ యోగఞ్చ ముముక్షుర్ధృఢ మభ్యసేత్" – యోగము లేకుండా జ్ఞానము, మోక్షము ఎట్లు కలుగును? యోగము కూడా జ్ఞానము లేకుండా మోక్షమును ఈయదు. కాబట్టి మోక్షము కోరుకునేవాళ్ళు యోగమును, జ్ఞానమును ధృఢముగా అభ్యసించవలెను.

యోగశిఖోపనిషత్ – 1-9 – "యోగేన రహితం జ్ఞానం న మొక్షాయ భావ ద్వేధే, జ్ఞానేనైవ వినా యోగో న సిధ్యతి కదాచన, జన్మాన్తరైశ్చ బహుభి ర్యోగో జ్ఞానేన లబ్యతే, జ్ఞానం తు జన్మనైకేన యోగాదేవ ప్రజాయతే" - యోగము లేకుండా

జ్ఞానము, మోక్షము కలగదు. జ్ఞానము లేకుండా యోగము సిద్ధించదు. అనేక జన్మలచే యోగము లభించును. యోగము వలన ఒక్క జన్మలో జ్ఞానము కలుగును.

51. బాహ్యాంతరవిషయాఽక్షేపీ చతుర్థః

బాహ్య అంతర విషయాఽక్షేపీ చతుర్థః – ప్రాణాయామము అంటే ఇంతకు ముందు చెప్పిన పూరక ప్రాణాయామము, కుంభక ప్రాణాయామము, రేచక ప్రాణాయామము అనే మూడు రకముల ప్రాణాయామములు కాదు, మొత్తము నాలుగు రకముల ప్రాణాయామములు ఉన్నాయి. నాలుగవ రకమైన ప్రాణాయామము జ్ఞాన పూర్వక కుంభక ప్రాణాయామము.

మొదటి మూడు రకముల ప్రాణాయామములు ముందు సూత్రములలో వివరించారు. నాలుగవ ప్రాణాయామమైన జ్ఞాన పూర్వక కుంభక ప్రాణాయామము అంటే కుంభక ప్రాణాయామము సమయములో మన శరీరము లోపల ఉండే వాయువు శరీరములో ఏ, ఏ నాడులలో ఎక్కడెక్కడకు ప్రసరిస్తోంది, ఎక్కడెక్కడ ఎంతసేపు ఉంటోంది, ఆ వాయువు మన శరీరములో ఏ ప్రభావము కలిగిస్తోంది, మన శరీరములో ఆ ప్రసరించే వాయువును

ఎక్కడెక్కడ మనము అనుభవిస్తున్నాము అనే విజ్ఞానముతో కూడిన ప్రాణాయామము. దీనిని సాధించుటకే మిగిలిన మూడు ప్రాణాయామములు సహకరిస్తాయి.

ఈ విజ్ఞానమయమైన ప్రాణాయామము లేకపోతే, ఆ మిగిలిన మూడు ప్రాణాయామములు భౌతికమైన ప్రాణాయామములు అవుతాయి. ఆ భౌతికమైన ప్రాణాయామములకు, భౌతికమైన ప్రయోజనములే కలుగుతాయి. ఈ ప్రాణాయామము భౌతికమైన వాయువుకు అతీతమైన ప్రాణ శక్తికి సంబంధించిన ప్రాణాయామము. ఈ ప్రాణాయామము ద్వారా తత్త్వ జ్ఞానము పొందుటకు సహకరించేలా సాధన చేసుకోవాలి. అప్పుడే ప్రాణాయామ సిద్ధి కలుగుతుంది.

యోగతత్త్వోపనిషత్ – 43, 44 - **"ప్రాతర్మధ్యందినే సాయ మర్ధరా త్రేచ కుంభకాన్, శనై రశీతిపర్యంతం చతుర్వారం సమభ్యసేత్", "ఏవం మాసత్రయాభ్యాసా నాడీశుద్ధి స్తతో భవేత్ మాత్రం కుర్వాణః సర్వ పాపైర్ ప్రముచ్యతే సంవత్సర త్రయా దూర్ధ్వం ప్రాణాయామ పరోనరః యోగసిద్ధో భవేద్ యోగీ వాయుజిత్ విజితేంద్రియః"** – బ్రాహ్మీ ముహూర్తము తరువాత వచ్చే ప్రాతః సంధ్యా కాలములో, మధ్యాహ్నము,

సాయంత్రము సంధ్యా కాలములో, అర్ధరాత్రి (ప్రతి ఆరు గంటల వ్యత్యాసములో నాలుగు కాలములలో) పూరక ప్రాణాయామము, రేచక ప్రాణాయామము పట్టించుకోకుండా, రోజుకి 80 కుంభక ప్రాణాయామము అభ్యాసము చేయాలి. ఇలా రోజుకు నాలుగు సార్లు చేయాలి. అలా చేస్తే, మొదటి రోజునే ఆ వ్యక్తి చేసిన పాపములు అన్నీ హరించుకుపోతాయి. అలా మూడు నెలలు సాధన చేస్తే నాడీ శుద్ధి కలుగుతుంది. అలా సంవత్సరములు అభ్యాసము చేస్తే, ప్రాణాయామ సిద్ధి లభిస్తుంది. ఆ సాధకుడిని ప్రాణము మీద, ఇంద్రియముల మీద నియంత్రణ సాధిస్తాడు.

త్రిశిఖిబ్రాహ్మణోపనిషత్ – 44 –

"ప్రస్వేదజననం యస్య ప్రాణాయామస్తు సో2ధమః, కమ్పనం వపుసో యస్య ప్రాణాయామేషు మధ్యమః, ఉత్థానం వపుషో యస్య స ఉత్తమ ఉదాహృతః.." – ప్రాణాయామము చేసేటప్పుడు మొదట్లో శ్రమ ఎక్కువై చెమటలు పట్టితే, ఆ ప్రాణాయామము అధమము. శరీరము ఊగిపోతూ ఉంటే, ఆ ప్రాణాయామము మధ్యమము. శరీరము బాగా తేలిక అయిపోయి, గాలిలో తేలుతున్న అనుభవము కలిగితే, ఆ ప్రాణాయామము ఉత్తమము.

ఈ విధముగా ప్రాణాయామము సాధన చేస్తూ, ఆ ప్రాణ వాయువు మన శరీరములో ఎక్కడెక్కడకు వెళ్లి,

ఏ విధముగా పనిచేస్తోంది అనే విజ్ఞానముతో కూడిన ప్రాణాయామము చేసుకోవాలి. ప్రాణాయామ సాధనలో క్రమక్రమముగా పంచ భూతముల (ఒక్కొక్క భూతము – పృథివి, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము) మీద విజయము కలుగుతుంది.

ఈ నాలుగవ విజ్ఞానముతో కూడిన ప్రాణాయామము సిద్ధించిన తరువాత, ప్రాణాయామముతో జీవుడి తత్త్వమును అర్ధము చేసుకోవటానికి సాధన చేసుకొని, ఎన్నో సిద్ధులు కలుగుతూ ఉంటే వాటిని లెక్క చేయకుండా, తీవ్రమైన వైరాగ్యముతో ప్రాణాయామముతో ప్రణవ జపము చేసుకుంటే, ఈశ్వరుడి తత్త్వము అనుభవము కలుగుతుంది.

52. తతః క్షీయతే ప్రకాశాऽవరణమ్

తతః క్షీయతే ప్రకాశ ఆవరణమ్ - నాలుగవ విజ్ఞానముతో కూడిన ప్రాణాయామము ప్రక్రియ ద్వారా జీవాత్మను ఆవరించిన ఉన్న తమో గుణము ప్రభావము క్షీణించి, జ్ఞాన దీప్తి ప్రకాశిస్తుంది.

ప్రాణము తత్త్వము యొక్క అధిదేవత వాయువు. ప్రాణ తత్త్వము వాయువు యొక్క రూపాంతరము. వాయువు ఎప్పుడూ సంచరిస్తూ ఉంటుంది. వాయువుని పట్టుకోవటము చాలా కష్టము. వాయువు

లేకపోతే ఏమి జరుగుతుందో ఊహించలేము. మన శరీరములో కొన్ని సంధులలో వాయువు స్తంభించితే, ఆ అవయవము యొక్క చలనము ఉండదు. మన శరీరములో వాయువు సక్రమముగా సంచరించేందుకు ఈ ప్రాణాయామ ప్రక్రియ ఎంతో ముఖ్యము. ప్రాణాయామ ప్రక్రియ ద్వారా శరీరములో పేరుకొని, జ్ఞానమునకు అడ్డగిస్తున్న తమో గుణము ప్రభావమును, తమో గుణము ప్రభావముతో మనకు కలిగిన పాపములను తొలగించి, మనస్సు స్వచ్ఛమై, తత్త్వ జ్ఞానమునకు యోగ్యత, అర్హత కలిగిస్తుంది.

53. ధారణాసు చ యోగ్యతా మనసః

ధారణాసు చ యోగ్యతా మనసః - నాలుగవ విజ్ఞానముతో కూడిన ప్రాణాయామము అభ్యాసము ద్వారా తదుపరి స్థాయి అయిన ధారణ (మనస్సు ఒక చోట స్థిరముగా ఉండుట) అనే యోగాంగమునకు యోగ్యత మనస్సుకి కలిగిస్తుంది.

వాయుపురాణము – "నాభ్యాంచ హృదయే చైవ కంఠే ఉరసి చాననే నాసాగ్రేచ తథా నేత్రే భ్రువోమధ్యేథ మూర్ధని కించిత్ ఊర్ధ్వమ్ పరస్మిశ్చ ధారణా పరమాస్మృతా" - మనస్సుని నాభి ప్రదేశములో, హృదయ ప్రదేశములో, కంఠములో, వక్ష స్థలములో, నోట్లో, ముక్కు చివరలో, కళ్లలో,

కనుబొమ్మల మధ్య, శిరస్సులో, బ్రహ్మ రంధ్రము దగ్గర స్థిరముగా కేంద్రీకరించి ఉంచుటను ధారణ అంటారు.

"ప్రాణాపాన సమారోధాత్ ప్రాణాయామ సకస్యతే మనసో ధారణా చైవ ధారణేతి ప్రకీర్తితా" – అతి చంచలమైన మనస్సును శరీరములో ఆ, యా ప్రదేశములలో కేంద్రీకరించి ఉంచుటను ధారణ అంటారు. ఆ ధారణకు చేసే ప్రాణాయామమును, ప్రాణాపాన సమారోధముగా అర్ధము చేసుకోవాలి. ప్రాణము (లోపలి తీసుకునే గాలిని), అపానము (బయటకు విడిచిపెట్టే గాలిని) సరైన రీతిలో నియంత్రించుకొనుట అనే ప్రాణాయామము ద్వారా ధారణ సిద్ధిస్తుంది.

యోగశిఖోపనిషత్ – 10, 11 - ప్రాణాయామము ద్వారా మనస్సు ఎందుకు నియంత్రించబడుతుంది, స్థిరముగా ఉంటుంది? అని హిరణ్యగర్భుడు ప్రశ్నించగా, మహేశ్వరుడు – **"చిత్తం ప్రాణేన సమ్బద్ధం సర్వజీవేషు సంస్థితమ్, రజ్జ్వా యద్వ త్సు సమ్బద్ధః పక్షీ తద్వదిదం మనః, నానావిధై ర్విచారైస్తు న బాధ్యం జాయతే మనః", "తస్మా త్తస్య జయోపాయః ప్రాణ ఏవహి నాన్యథా..."** – మనస్సు, చిత్తము చిన్న, చిన్న మార్పులతో ఒకే తత్త్వము యొక్క కార్య రూపముల దగ్గర, దగ్గర రెండు

తత్త్వములు. ఈ రెండు ఉతత్త్వములకు, ప్రాణమునకు ఒక అవినాభావ సంబంధము ఉంది. ప్రాణము ఎంత పరుగులు పెడుతున్నా, ఈ శరీరములోనే ఇటు, అటు తిరుగుతుంది. శరీరము నుండి ఎక్కువ దూరము వెళ్ళదు. కాని మనస్సు చాలా దూరము, ఎక్కడికైనా వెళ్ళుతుంది. మనస్సు (జ్ఞాన శక్తి), ప్రాణము (క్రియా శక్తి) ఒకే నాణెము యొక్క బొమ్మ/బొరుసు వలె రెండు పక్షములు లేదా ఒకే తత్త్వము యొక్క ఒక పార్శ్వము మనస్సు, మరొక పార్శ్వము ప్రాణము లేదా ఒక కాడికి కట్టిన రెండు ఎద్దులు (మనస్సు, ప్రాణము). ఒక ఎద్దును నియంత్రిస్తే, రెండవ ఎద్దు కూడా అదే దారిలో వెళ్ళుతుంది. అలాగే ప్రాణమును నియంత్రిస్తే, మనస్సు కూడా నియంత్రణ అవుతుంది. పక్షి (మనస్సు) తన రెక్కలు విచ్చుకొని ఎక్కడెక్కడికో ఎగిరిపోతుంది. కాని ఆ పక్షి కాలుకి కట్టిన తాడు (ప్రాణము) క్రిందనే (శరీరముతోనే) ఉంటుంది. ఎగిరిపోతున్న పక్షిని (మనస్సుని) నియంత్రించి శరీరములో ఒకచోట స్థిరముగా ఉంచాలంటే, ఆ పక్షి కాలుకి కట్టిన తాడుని (ప్రాణమును) పట్టుకుంటే, పక్షిని సులభముగా నియంత్రించవచ్చు. అప్పుడు చిత్తమునకు ధారణ ఏర్పడుతుంది. చిత్తమును నియంత్రిచుటకు చాలా ఉపాయములు ఉన్నా (తర్కము, మాటలు, శాస్త్ర జాలము, యుక్తి,

మాత్రములు, ఔషధములు), వాటన్నిటి కంటె ప్రాణాయామము ద్వారా సులభముగా చిత్తమును నియంత్రించవచ్చును. కాని ప్రాణమును నియంత్రించుటకు ప్రాణాయామము తప్ప పైన చెప్పిన ఉపాయములు ఏమీ పనికిరావు.

ధారణలో రెండు రకములు ఉన్నాయి – 1. మనస్సుకి సంబంధించిన ధారణ (పై సూత్రములలో చెప్పబడినది). 2. మనస్సుకి, ప్రాణమునకు సంబంధించిన ధారణను ఈ సూత్రములో చెప్పబడినది.

త్రిశిఖిబ్రాహ్మణోపనిషత్ – 45, 46 – "...నాభికన్దేచ నాసాగ్రే పాదాంగుష్ఠేచ యత్నవాన్, ధారయే న్మనసా ప్రాణాన్ సన్ధ్యాకాలేషు వా సదా, సర్వరోగైవినిర్ముక్తో జీవే ద్యోగీ గతక్లమః, కుక్షిరోగ వినాశాస్స్యా న్నాభికన్దేషు ధారణాత్, నాసాగ్రే ధారణా దీర్ఘ మాయుష్యం దేహలాఘవమ్", **"....యత్ర, యత్ర ధృతో వాయురంగే రోగాది దూషితే, ధారణాదేవ మరుత స్తత్త దారోగ్య మశ్నుతే"** – ప్రాణము ఉండే ప్రధాన స్థానములైన నాభిలో, ముక్కు చివరి భాగములో, కాలి బొటన వ్రేలు చివరి భాగములో ప్రాణముతో సహా మనస్సుని కూడా స్థిర పరచుకొని, ఆ భాగములలో ప్రాణమును ఉంచి, మనస్సుతో గమనిస్తే వీటిని ప్రధానమైన ప్రాణ ధారణ

అంటారు. కాలి బొటన వ్రేలుతో ప్రాణ ధారణ చేస్తే అన్ని రోగములు నివారణ అయి ఆరోగ్యమైన జీవితము గడుపుతాడు. నాభిలో ప్రాణ ధారణ చేస్తే కడుపులో ఏ రోగములు రావు. ముక్కు చివర ప్రాణ ధారణ చేస్తే దేహము తేలికగా అయి, దీర్ఘమైన ఆయుష్షు కలుగును. శరీరములో ఉన్న 14 ప్రధాన నాడులలో లేదా 72,000 నాడులలో ప్రాణ ధారణ చేయగలిగితే, ఆ, యా ప్రదేశములలో ఉండే రోగములు నివారణ అయి, ఆరోగ్యవంతముగా ఉంటారు.

ఉదాహరణ:

మహాభారతము – వన పర్వము – చ్యవన మహర్షి తపస్సు చేసుకుంటున్నారు. ఆయన చుట్టూ పుట్టలు కట్టాయి. ఆ పుట్టకు రెండు చిల్లులు ఉన్నాయి. ఆ చిల్లులు ద్వారా చ్యవన మహర్షి కళ్ల నుండి వెలుగుతున్న గోళముల వలె ప్రకాశము కనిపిస్తోంది. మహారాజు శర్యంతి కుటుంబముతో సహా ఆ ప్రదేశమునకు విహారమునకు వచ్చారు. శర్యంతి కుమార్తె సుకన్య ఆ ప్రకాశము చూసి, ఏదో మని అయి ఉంటుంది అనుకొని, కుతూహలముతో ఒక పుల్లతో ఆ చిల్లులలో పొడిచింది. ఆ పుల్ల చ్యమన మహర్షి కళ్లలో గుచ్చుకొని, రక్తము కారింది. సుకన్య ఆ రక్తము చూసి భయపడి పారిపోయి, తన పరివారములో కలిసిపోయింది. చ్యమన మహర్షి, ఆ పుల్ల కళ్లలో

గుచ్చుకున్న బాధతో, నాకు ఈ కష్టమును కలిగించిన వారి పరివారము అందరికి మల, మూత్రములు బంధించు గాక అని శపించారు. మల, మూత్రములు ప్రసరించే నాడులలో వాయువు ప్రసరించకుండా అడ్డుపడుట వలన (Air Block) మల, మూత్ర విసర్జన జరగదు. ఆ రాజ పరివారము అందరికి మల, మూత్రములు బంధనంతో అతి తీవ్రమైన బాధను అనుభవిస్తున్నారు. అందరికీ ఒకేసారి ఇలా జరగటమునకు కారణము వెతుకుతూ ఉంటే, సుకన్య తాను చ్యవన మహర్షి కళ్ళు పొడిచినట్లు చెప్పింది. ఆ రాజ పరివారము అంతా చ్యవన మహర్షి దగ్గరకు వెళ్లి, ఆయనను పుట్టలో నుంచి బయటకు తీసి, తన శాపమును నుండి విముక్తి కలిగించమని ప్రార్థించారు. చ్యవన మహర్షి, సుకన్య తనను వివాహము చేసుకోవాలనే షరతుతో, చ్యవన మహర్షి తన శాపమును వెనక్కు తీసుకున్నారు.

దీనిలో శరీరములో వాయు ప్రసారము బంధిస్తే కలిగే బాధ చెప్పుతుంది. చ్యవన మహర్షికి ప్రాణాయామము అభ్యాసము ద్వారా ప్రాణ తత్త్వము మీద ఉండే పట్టు (ప్రాణ ధారణ) ఇతరుల శరీరములలో కూడా వాయువును నిగ్రహించే శక్తి కలిగింది (పంచ భూతములను ఆయన ఆధీనములో ఉన్నాయి).

5. యోగాంగములు – ప్రత్యాహారము

54. స్వవిషయాసంప్రయోగే చిత్తస్య స్వరూపానుకార ఇవేంద్రియాణాం ప్రత్యాహారః

స్వ విషయ అసంప్రయోగే చిత్తస్య స్వరూపానుకార ఇవేంద్రియాణాం ప్రత్యాహారః - మనస్సు ఆ, యా ప్రాపించక విషయముల వైపు వెళ్ళకుండా ఉండుట వలన, ఇంద్రియములు కూడా తమ, తమ ప్రాపించక విషయముల వైపు వెళ్ళకుండా, ఆ విషయాలతో ఏ సంబంధము లేకుండా ఉండుటను ప్రత్యాహారము అంటారు.

మనస్సు ఎలా చెప్పితే, ఇంద్రియములు అలా నడచుకుంటాయి. మనస్సు ఎక్కడికీ వెళ్ళకుండా, ఒకే విషయము మీద కేంద్రీకరించి ధ్యానిస్తూ ఉండగా, ఇంద్రియములు కూడా ఎక్కడికీ వెళ్ళకుండా తమ, తమ స్థానములలో స్థిరముగా ఉంటాయి. మనస్సు, ఇంద్రియములు ఎక్కడికీ వెళ్ళకుండా ఉండే స్థితిని ప్రత్యాహారము అంటారు.

జ్ఞానేంద్రియములు (5) - 1. శబ్దమును తెలియచేసే శ్రోత్ర ఇంద్రియము (చెవులు), 2. స్పర్శను తెలియచేసే త్వక్ ఇంద్రియము (చర్మము), 3. రూపమును తెలియచేసే చక్షు ఇంద్రియము (కళ్ళు), 4. రసము (రుచి) తెలియచేసే

రసనేంద్రియము (నాలుక), 5. గంధము (వాసనను) తెలియచేసే ఘ్రాణేంద్రియము (ముక్కు). ఈ ఐదు జ్ఞానేంద్రియములు మనస్సు ఎక్కడికి వెళ్ళమంటే అక్కడకు వెళ్లి వాటి, వాటి నియతమైన ప్రాపంచక విషయములను తీసుకువచ్చి మనస్సుకు అందిస్తాయి. ఒక్కొక్క ఇంద్రియమునకు ఒక్కొక్క ప్రత్యేకమైన సామర్ధ్యము ఉంది. ఒక ఇంద్రియము మరొక ఇంద్రియము విషయములను తీసుకురాలేదు. ఒక ఇంద్రియమునకు ఆ ఇంద్రియము తీసుకురాగలిగే ప్రాపించక విషయమునకు ఉండే సంబంధమును "**సంప్రయోగః**" అని అంటారు. ఒక ఇంద్రియమునకు తనకు సంబంధించిన విషయముతో ఈ సంప్రయోగము ఏర్పడినప్పుడు ఆ ఇంద్రియము, ఆ విషయమును తీసుకువచ్చి, మనస్సుకు అందిస్తుంది. కంటికి, ఒక ఆకారముతో లేదా రంగుతో సంప్రయోగము ఏర్పడినప్పుడు, ఆ కన్ను ఆ ఆకారమును లేదా రంగును తీసుకువచ్చి మనస్సుకు అందిస్తుంది. చెవుల ద్వారా ఒక్క శబ్దమే తెలుస్తుంది, కాని ఆ వస్తువు యొక్క ఆకారము, రంగు మొదలైన విషయములు చెవులకు తెలియవు. కళ్ళు, ముక్కు వస్తువుల దగ్గరకు వెళ్లి వాటి మధ్య సంప్రయోగము ఏర్పడినప్పుడు, వాటి విషయములను తీసుకువచ్చి మనస్సుకి అందిస్తాయి.

కాని చెవులు, నాలుక, చర్మము వాటి విషయముల దగ్గరకు వెళ్ళలేవు. ఆ విషయములే ఈ ఇంద్రియముల దగ్గరకు వచ్చి వాటి మధ్య సంప్రయోగము ఏర్పడినప్పుడే వాటి విషయములు తీసుకువెళ్లి, మనస్సుకి అందిస్తాయి. ఇంద్రియములు ఈ క్రియలు చేయాలంటే, ఆ ఇంద్రియములకు మనస్సు వాటిని తప్పకుండా ప్రేరేపించాలి. మనస్సు ఇంద్రియములను ప్రేరేపించకపోతే ఇంద్రియములు వాటి పని చేయలేదు. మనస్సు కళ్లను లేదా చెవులను లేదా నాలుకను లేదా చర్మమును లేదా ముక్కులను ప్రేరేపించకపోతే, అవి తెరిచే ఉన్నా కళ్ళు చూడలేవు, చెవులు వినలేవు, నాలుకకు రుచి తెలియదు, చర్మమునకు స్పర్శ తెలియదు, ముక్కుకు వాసన తెలియదు.

మనస్సు ఒక విషయము మీద ఏకాగ్రతతో , ప్రశాంతముగా స్థిరపడి ఉన్నప్పుడు (ధ్యానములో), ఇంద్రియములను ప్రేరేపించలేని స్థితిలో ఉన్నప్పుడు (గాఢనిద్రలో), మనస్సు ఎలా ఉంటే, ఇంద్రియములు కూడా అలానే ఉంటాయి. మనస్సులానే ఇంద్రియములు కూడా తమ, తమ, స్థానములలో స్థిరముగా, ప్రశాంతముగా కుదురుకొని ఉంటాయి. ఈ స్థితిని ప్రత్యాహారము అంటారు.

ఉదాహరణకు తేనె టీగలలో రాణీ టీగ లేదా చీమలలో రాణీ చీమ ఒకటి ఉంటుంది. ఆ రాణీ టీగ లేదా రాణీ చీమ ఒక చోట నుండి మరొక చోటుకి వెళ్ళితే దాని వెంటబడి మిగిలిన అన్ని టీగలు లేదా చీమలు వెళ్ళుతూ ఉంటాయి. ఆ రాణీ టీగ లేదా రాణీ చీమ ఒక చోట ఉంటే మిగిలిన టీగలు లేదా చీమలు అదే చోట కదలకుండా ఉంటాయి. ఆ రాణీ టీగలా లేదా రాణీ చీమలా మిగిలిన టీగలు అన్నీ లేదా చీమలు అన్నీ ప్రవర్తిస్తాయి.

అదే విధముగా మనస్సు ఎటు వెళ్ళితే, ఇంద్రియములు కూడా అటు వైపే వెళ్తాయి. మనస్సు ఆదేశించినట్లు నడచుకుంటాయి. మనస్సు కుదురుగా ఒకచోట ఉంటే, ఇంద్రియములు కూడా వాటి, వాటి స్థానములలో కుదురుగా ఉంటాయి. మనస్సును అనుసరించే ఇంద్రియములు ఉంటాయి. దీనిని **"చిత్త స్వరూప అనుకారః"** అని అంటారు. దీనిని కూడా ప్రత్యాహారము అంటారు.

ప్రాణము త్రాడు అయితే, ఆ ప్రాణము అనే త్రాడుకు కట్టినది పక్షి (మనస్సు). ఒకే శక్తి యొక్క క్రియా శక్తి ప్రాణము అయితే, అదే శక్తి యొక్క జ్ఞాన శక్తి మనస్సు. ప్రాణమునకు, మనస్సుకు ఉన్న అవినాభావ సంబందము వలన, ప్రాణాయామ ప్రక్రియ ద్వారా ప్రాణము మీద అదుపు సాధిస్తే,

మనస్సు మీద కూడా అదుపు సాధించినట్లే. ప్రాణముతో సహా, మనస్సు కూడా ఒక చోట స్థిరముగా, ప్రశాంతముగా ఉన్నప్పుడు, మనస్సు ఉన్నట్లే ఇంద్రియములు కూడా తమ, తమ స్థానములలో స్థిరముగా, ప్రశాంతముగా ఉంటాయి.

ఉదాహరణకు తమలపాకు తీగకు గుండ్రముగా ఉండే చిన్న ఆకు అంకురిస్తుంది. ఆ ఆకు కొద్దిగా, కొద్దిగా పెరుగుతూ తమలపాకు ఆకారములో తయారవుతుంది. ఆ ఆకుపచ్చని ఆకు లోపల ఉండే అవాంతర అవయవములు చిన్న, చిన్న నరములులాగ కనిపిస్తాయి. ఆ ఆకు ఆకుపచ్చగా, కొంచము తడిగా కూడా ఉంటుంది. ఆ ఆకు పెరిగి, పెరిగి ఆ ఆకులో మార్పులు కలిగి, ఆ ఆకు పసుపు పచ్చ రంగుగా మారి, ఎండిపోయి ఆ తీగ నుండి రాలిపోతుంది. ఇదే ప్రక్రియ ప్రాణమునకు కూడా వర్తిస్తుంది. జీవుడు ఒక శరీరము ధరించుటకు, అతి సూక్ష్మమైన అనువు రూపములో తల్లి గర్భములో ప్రవేశించిన సమయములో, జీవుడితో పాటు ప్రాణము కూడా ప్రవేశిస్తుంది. ఆ ప్రాణము సహాయముతోనే, జీవుడు తల్లి గర్భములో క్రమక్రమముగా పెరుగుతూ శరీరము లోపల, బయట అవయవముల ఆకారము పొందుతుంది. తరువాత ఆ శిశువు తల్లి గర్భము నుండి బయటకు వస్తుంది. ఆ శిశువు క్రమక్రమముగా

పెరుగుతూ ఎన్నెన్నో మార్పులు కలుగుతాయి. తల్లి గర్భములో ఉన్నప్పుడు, బయటకు వచ్చిన తరువాత కూడా ఆ శరీరములో ఉండే ప్రతి అవయవమునకు, ఆ అవయవములో ఉండే ప్రతి అణువుకు (ఎముకలు, మజ్జ, మాంసము, రక్తము, నరములు, ధాతువులు, రసములు, ద్రవములు మొదలైనవి), ప్రతి క్షణము పోషణ (శక్తి) అవసరము. ఆ శక్తి అందుతున్నంత కాలము అభివృద్ధి కలిగి జీవిస్తుంది. ఆ శక్తి అందకపోతే, ఆ ప్రాంతము పాడైపోయి, వికారమునకు లోనై పనికిరాకుండాపోతుంది. శరీరములో అన్ని భాగములకు ఆ శక్తిని అందించేది ప్రాణమే. ప్రాణము ద్వారా ఆ, యా అవయవములకు అవసరమయ్యేంత శక్తి అందుతున్నంత కాలము ఆ, యా అవయవములు ఆరోగ్యముగా ఉండి, వాటి పనులు అవి చేస్తూ ఉంటాయి. ఏ కారణము చేతైనా ఆ అవయవమునకు కావలసినంతగా శక్తి అందకపోతే, ఆ అవయవము నిర్వీర్యమైపోయి, ఆ ఎండిపోయిన ఆకులా రాలిపోతుంది. అటువంటి ప్రాణ శక్తి మీద మన పట్టు సాధిస్తే, ఈ శరీరములో ఉండే ప్రతి భాగము మన అదుపులో ఉంటుంది. అలాగే ఈ శరీరములో ఉండే అతి ప్రధానమైన మనస్సు, ఇంద్రియములు కూడా మన అదుపులోకి వస్తాయి, మనము చెప్పినట్లు వింటాయి. అప్పుడు మనస్సు, ఇంద్రియములు వాటి

విషయములతో సంప్రయోగము, సంబంధము లేకుండా, నిశ్చలముగా, ప్రశాంతముగా ఉండే స్థితిని ప్రత్యాహారము అంటారు.

55. తతః పరమా వశ్యతేంద్రియాణాం

తతః పరమా వశ్యతా ఇంద్రియాణాం – ప్రత్యాహారము సాధిస్తే, ఇంద్రియములు పూర్తిగా వశములోకి, అదుపులోకి వస్తాయి.

ఇంద్రియములు వాటి, వాటి విషయములతో సంప్రయోగము, సంబంధము ద్వారా, వాటి, వాటి విషయములను లోపలి తీసుకువచ్చి, మనస్సుకు అందించగా, మనస్సు వాటిని జీవుడికి భోగములుగా (సుఖ, దుఃఖములు) సమర్పించుట ద్వారా, జీవుడికి ఎనలేని, చెప్పలేని అపకారములు చేస్తున్నాయి (జన్మ పరంపర అనే సంసార చక్రములో బంధిస్తున్నాయి). **"సర్వం దుఃఖమ్ వివేకినః"** - వివేకవంతుడికి ప్రాపించక విషయములు అన్నీ దుఃఖమయము అనే సూత్రము అవగాహన అయితే, ఇంద్రియములను, మనస్సును ఎందుకు వశములోకి, అదుపులోకి తెచ్చుకోవాలో అర్థమవుతుంది. ప్రాణాయామము ద్వారా ప్రాణము మీద పట్టును సాధించి, ప్రత్యాహార ప్రక్రియ ద్వారా ఇంద్రియములను వశము చేసుకోవాలి.

ఈ ఇంద్రియముల వశీకరణలో ఐదు దశలు ఉన్నాయి.

1. ఇంద్రియమునకు తనకు సంబంధించిన ప్రాపించక విషయము కనిపించగానే, ఆ విషయము వైపు పరుగెట్టుకుంటూ వెళ్ళి, దానికి సంబంధించిన కష్టములను తీసుకువస్తుంది. ఇది ఇంద్రియముల వ్యసనము. ఆ వ్యసనము మానుకొని అలా వెళ్ళకుండా ఉండే స్థితిని "**అవ్యసన స్థితిని**" మొదటి దశ అంటారు.

2. ఇంద్రియములు శాస్త్ర విహితమైన (మంచి) మరియు శాస్త్ర నిషిద్ధమైన (చెడ్డ) విషయముల వైపు వెళ్ళుతాయి. మంచి, చెడుల మధ్య వివేకమును తెచ్చుకొని, ఇంద్రియములు శాస్త్ర విహితమైన విషయముల వైపు మాత్రమే వెళ్ళేలా, శాస్త్ర నిషిద్ధమైన విషయముల వైపు వెళ్ళకుండా ఉండే "**అవిరుద్ధా ప్రతిపత్తిః**" స్థితిని రెండవ దశ అంటారు.

3. ఇంద్రియములకు విషయములు కనిపిస్తే, మనస్సు లేదా జీవుడి మాట వినకుండా స్వేచ్ఛగా తమంతట తాము పారిపోయే స్థితి నుండి జీవుడు వెళ్ళమంటే వెళ్ళి, వెళ్ళవద్దు అంటే వెళ్ళకుండా జీవుడు చెప్పినట్లు వినేలా "**స్వేచ్ఛయా ఇంద్రియ ప్రవృత్తిః**" స్థితిని మూడవ దశ అంటారు.

4. ఇంద్రియములు వాటి, వాటి లోపలి తీసుకువచ్చి, మనస్సుకు అందించగా, మనస్సు వాటిని జీవుడికి భోగములుగా (సుఖ, దుఃఖములు) సమర్పించినా, జీవుడు వాటిని పట్టించుకోకుండా "**ఉదాసీనముగా**" ఉండే దశను నాలుగవ దశ అంటారు.

5. "**చిత్తైకేగ్రతాయాత్ అప్రవృత్తి ఇంద్రియాణామ్**" చిత్తము ఏకాగ్రతతో ఉన్నప్పుడు, ఏ ఇంద్రియము వాటి, వాటి విషయముల వైపు వెళ్ళకుండా, వాటి, వాటి స్థానములలో స్థిరముగా, ప్రశాంతముగా ఉండే స్థితిని "**పరమా వశ్యతా ఇంద్రియాణామ్**" – ఇంద్రియములు అత్యంత వశములో ఉన్న దశ అంటారు. ఈ దశను సాధించుటకు ప్రత్యాహారము సాధన చేసుకోవాలి.

గురు పరంపర

“నారాయణం పద్మభువం వశిష్ఠం శక్తించ తత్పుత్ర పరాశరం చ వ్యాసం శుకం గౌడపదం మహాంతం గోవింద యోగీంద్ర మధాస్య శిష్యం శ్రీ శంకరాచార్య మధాస్య పద్మపాదం చ హస్తామలకం చ శిష్యం తం తోటకం వార్తిక కారం అన్యాన్ అస్మద్గురూన్ సంతతమానతోస్మి” – గురు పరంపరలో మొట్టమొదట శ్రీమన్నారాయణుడు. ఆయన జగత్తు మొత్తమునకు గురువు – జగద్గురు. ఆయన సృష్టి ప్రారంభము నుండి ప్రళయము వరకు అర్హులకు జ్ఞానము నిరంతరము అందిస్తూ ఉంటారు. ఆయన వేదములను సృష్టి ప్రారంభములో బ్రహ్మ దేవుడికి, మహర్షులకు ఉపదేశము చేశారు. తరువాత మధ్య మధ్యలో అర్హులకు జ్ఞానము ఉపదేశము చేశారు. శ్రీ కృష్ణావతారములో పరమాత్మ భగవద్గీతను అర్జునుడి ద్వారా మానవులందరికీ ఉపదేశము చేశారు.

తరువాత గురువు శ్రీమన్నారాయణుడి నాభి కమలములో నుండి ఉద్భవించిన బ్రహ్మ దేవుడు. తన మానస పుత్రుల (సనకసనందాదులు, మరీచి మొదలైన ప్రజాపతులు), ద్వారా జ్ఞాన మార్గమును (నివృత్తి మార్గము), కర్మ మార్గమును (ప్రవృత్తి మార్గమును) మానవులకు అందచేశారు.

తరువాత గురువు బ్రహ్మ దేవుడి మానస పుత్రుడు వశిష్ట మహర్షి. ఈయన శ్రీరాముడికి వశిష్ట రామాయణము లేదా యోగ వాశిష్టము (32,000 శ్లోకములు) ఉపదేశము చేశారు. ఇంకా ఎంతో మంది మహర్షులకు, మహాత్ములకు జ్ఞానమును ఉపదేశము చేశారు.

తరువాత గురువు వశిష్ట మహర్షి పుత్రుడు శక్తి మహర్షి గొప్ప తపస్సంపన్నుడు.

తరువాత గురువు శక్తి మహర్షి పుత్రుడు పరాశర మహర్షి. ఈయన తపస్సుకు మెచ్చి సాక్షాత్ శ్రీమన్నారాయణుడే ఉపదేశము చేశారు. మానవులు తమ జీవితములో ధర్మాచరణ (ధర్మముగా ఎలా నడచుకోవాలో) ఉపదేశము చేస్తూ పరాశర స్మృతి అనే గ్రంథమును రచించారు.

తరువాత గురువు పరాశర మహర్షి పుత్రుడు వేద వ్యాస మహర్షి. అంతవరకూ ఒకటిగా ఉన్న వేదమును నాలుగు వేదములుగా (1. ఋగ్వేదము, 2. యజుర్వేదము, 3. సామవేదము, 4. అధర్వణవేదము) విభజించి, వేదములను సామాన్య మానవులు అర్ధము చేసుకునే విధముగా, కథలు రూపములో స్మృతులు (18 పురాణము), ఉప పురాణములు, బ్రహ్మ సూత్రములు, ఇతిహాసము (మహాభారతము)

సమగ్రమైన ఉపదేశములను (ఎన్నో దేవతల ఉపాసనల ప్రకరణములను, ఎన్నో తత్త్వ జ్ఞాన రహస్యములను, సూచనలను, ఎన్నో శాస్త్రముల సారములను, ఎన్నో ధర్మ ప్రవృత్తులను, నివృత్తి మార్గములను, ప్రవృత్తి మార్గములను) అతి విస్తృతముగా రచించి మానవ జాతికి ఎంతో ఉపకారము చేసిన మహాత్ముడు. ఆయన పేరుతో గురు పూర్ణిమ (వ్యాస పూర్ణిమగా) వ్యవహరించుకుంటున్నాము.

తరువాత గురువు వేదవ్యాస మహర్షికి దైవ యోగముతో కలిగిన పుత్రుడు శ్రీ శుక మహర్షి. ఈయన నిరంతరము తత్త్వ జ్ఞానములో నిమగ్నమై, ప్రాపించక విషయములకు అతీతముగా ఉండేవారు. ఈయన పరీక్షిత్ మహారాజుకు శాపము కలిగినప్పుడు, ఏడు రోజులలో శ్రీమత్ మహా భాగవతము (తత్త్వ జ్ఞానము) ఉపదేశము చేశారు.

తరువాత గురువులు గౌడ పాదాచార్యులు, గోవింద భగవత్ పాదాచార్యులు, శంకరాచార్యులు, పద్మ పాదాచార్యులు మొదలైన వారి ద్వారా మన వరకు వచ్చిన అందరి గురువులను గురు స్థానములో పూజించాలి.